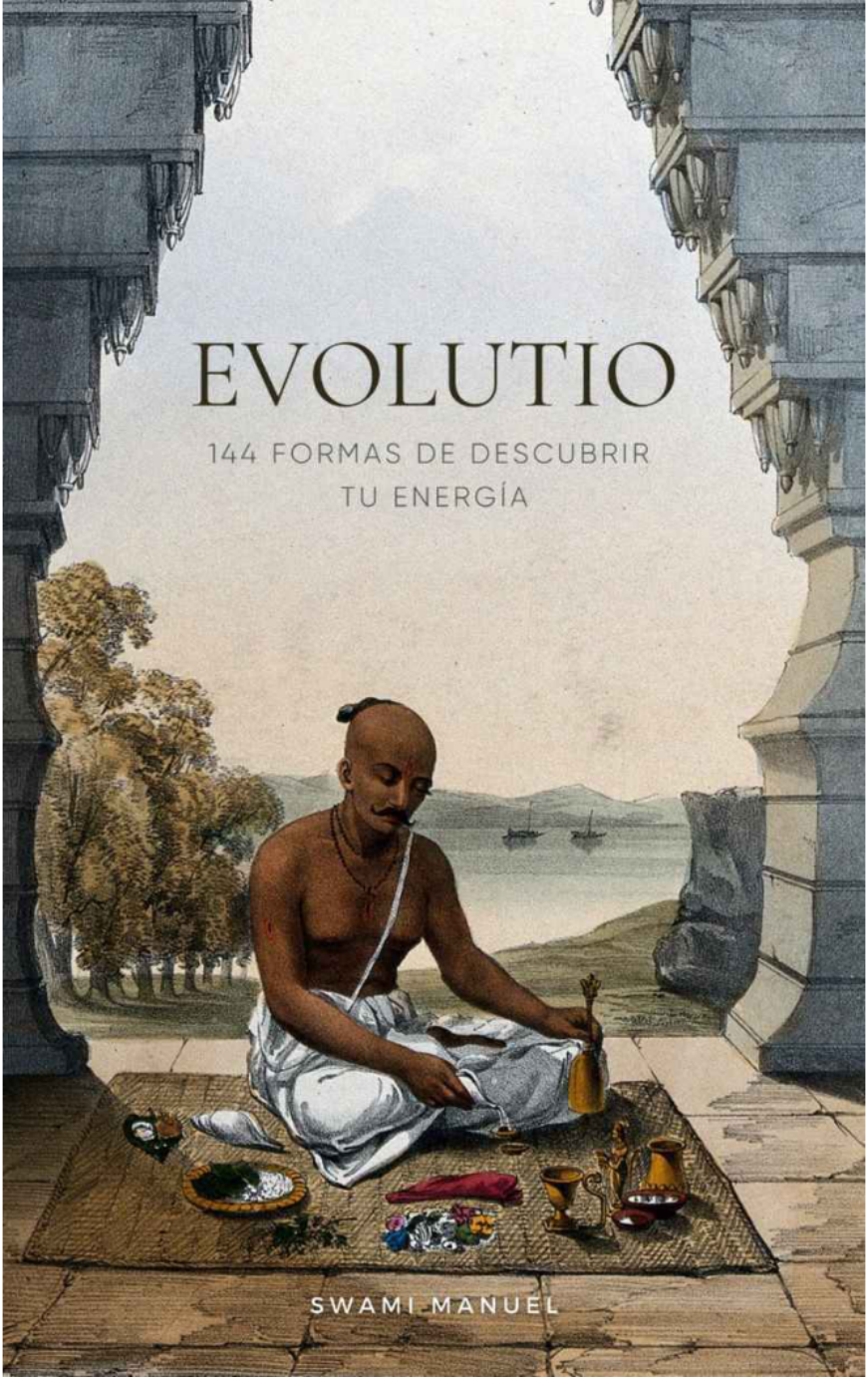

EVOLUTIO
144 FORMAS DE DESCUBRIR
TU ENERGÍA
SWAMI MANUEL

EVOLUTIO

144 FORMAS DE DESCUBRIR TU ENERGÍA

Swami Manuel

Portada: A Brahmin praying to Vishnu, pouring water on the saligram. Lithograph.
Credito: Wellcome Collection (https://wellcomecollection.org/works/nuh7qmdb)

Copyright © 2012 Swami Manuel
Todos los derechos reservados.
ISBN: 9798689851273

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 9

SOBRE ESTA SEGUNDA EDICIÓN REVISADA 11

I. SOBRE LAS ENERGÍAS

1. EXPERIENCIA DE LA MUERTE ALMA ATRAPADA NEGATIVIZADA 14
2. SOMOS LO QUE RESPIRAMOS, LO QUE COMEMOS, BEBEMOS Y VIVÍMOS 17
3. VIBRACIONES, LAS PALABRAS DE LAS ENERGÍAS 20
4. NUESTRAS PUERTAS DE ENTRADA A LO POSITIVO Y A LO NEGATIVO 22
5. SUEÑOS: VENTANAS ABIERTAS, FUENTE DE INFORMACIÓN 24
6. LAS ENERGÍAS DEL SILENCIO 27
7. CORREAS QUE VAN ATANDO 29
8. QUE NADIE TE PROHÍBA SER TÚ 31
9. CHAKRA DE LA GARGANTA, LA EXPRESIÓN DE LO QUE REALMENTE SOMOS 33
10. “TENGO MIEDO A VOLVER A SUFRIR EN EL AMOR”. ¿LO DICES? 35
11. RUEDAS DE ENERGÍA PARA SANAR 37
12. OBJETOS Y ROPAS DE PERSONAS FALLECIDAS 39
13. PELIGRO DEL EXCESO DE PENSAMIENTO POSITIVO. EL CASO DE ISABEL 42
14. CUANDO APARECEN LOS FANTASMAS DEL PASADO 44
15. CUANDO LA ENERGÍA VITAL NO LLEGA AL INTERIOR 46
16. PLACERES QUE AUMENTAN EL AURA 48
17. IDEAS IMPLANTADAS Y CAMBIO 50
18. ¿ESTÁ ESCRITA TU VIDA? 52
19. EL ALMA DE LOS ANIMALES 54
20. LAS TRES ALMAS 56
21. EL DESEO INDUCIDO 58
22. ALMAS ESTANCADAS EN ESTE PLANO, DOBLE PROBLEMA 60
23. MUROS DEFENSIVOS: APRENDE A DOMINARLOS 63
24. ENTRENAR EL PENSAMIENTO PARA CONSEGUIR REACCIONES 65

25. ¿ALGUIEN DE TU ENTORNO TE MANIPULA? 67

26. CHAKRA CORAZÓN, PUERTA DEL AMOR UNIVERSAL 69

27. RENUNCIANTES 71

28. DAR MUCHO Y ESPERAR RECIBIR POCO 73

29. TOXINAS, CREADORAS DE BLOQUEOS Y LADRONAS DE ENERGÍA 74

30. ¿QUÉ ES UN BLOQUEO ENERGÉTICO? 77

31. ¿POR DÓNDE SE ESCAPA LA ENERGÍA POSITIVA DE LA CASA? 80

32. LUGARES GEO-ENERGÉTICOS 83

33. LOS PELIGROS DE NO HABLAR CLARO 85

34. SOBRE NORMAS, LEYES, OBEDIENCIA Y REVOLUCIÓN 87

35. MICRO-FELICIDADES 89

36. NO TODO ES ESPIRITUAL, NO TODO ES FÍSICO 91

37. EMOCIÓNATE: TU MENTE SE ABRIRÁ 93

38. LA PEREZA, UN PARÁSITO QUE DUERME MENTES 95

39. CAMBIAR EL FUTURO 97

40. ¿LLEVAS UNA MALETA DE PIEDRAS? 99

41. LAS LLAVES DE TU INTERIOR 101

42. PÉRDIDA DE ENERGÍA Y DETERIORO FÍSICO 103

43. SOBRE EL INCIENSO 105

44. LA HABITACIÓN FRÍA 107

45. TRABAJAR LOS PROBLEMAS O TAPAR LOS PROBLEMAS 110

46. SER LO QUE QUIEREN QUE SEAS O SER TÚ MISMA 112

47. COMO SABER SI HEMOS SUFRIDO POSESIONES PASAJERAS 114

48. ¿ESTÁS SOBREPROTEGIENDO? 116

49. SABER ESCUCHAR Y SER ESCUCHADA 118

50. DESUBICACIÓN 120

51. CREA TU PROPIA PERLA FUERZA PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES 123

52. APRENDER DE LOS PROBLEMAS Y LIBERARSE DE LO SUPERFICIAL 125

53. LA IMPORTANCIA DE LA REFLEXIÓN 127

54. EXTRATERRESTRES (ALMAS VIAJERAS).¿LO ERES? 129

55. MIEDOS, DUDAS Y TOMA DE DECISIONES 131

56. LA LUNA 133

57. ENVIAR ENERGÍAS A DISTANCIA 136

58. LA GEOSMINA 138

59. OUIJA, SIMPLE JUEGO O JUEGO PELIGROSO 140

60. TOMA DE DECISIONES: ¡ATRÉVETE! 142

61. AGUA PARA SANAR 144

62. VENENOS ENERGÉTICOS 147

63. ESPÍRITUS EN LA CASA 150

64. ¿QUÉ ES UN SER DE LUZ? 153

65. PISTAS PARA SABER SI TE AYUDA UN SER DE LUZ 155

66. ¿NOS REUNIMOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS AL MORIR? 157

67. ¿QUIÉN ENVÍA, Y POR QUÉ, MALAS ENERGÍAS? 159

68. ALMAS ENVIDIADAS 161

69. ¿QUÉ FORMA TIENEN LOS ESPÍRITUS,
LOS ÁNGELES Y LOS DEMONIOS? 163

70. LA CURIOSIDAD: EL SECRETO PARA UNA ALMA JOVEN 165

71. LAS TAREAS PENDIENTES, POSIBLE SÍNTOMA DE BLOQUEOS 167

72. CHAKRAS, PUERTAS A LA ENERGÍA UNIVERSAL 169

73. RESPIRACIÓN DE CHAKRAS 173

74. CERRAR LOS OJOS PARA VER 175

75. DÉJÀ VU, SEGUNDA OPORTUNIDAD 177

76. LAS CASA HABLAN. ¿QUÉ DICE LA TUYA? 179

77. INVASORES DE MENTES 182

78. IDEAS QUE LA MENTE POSEE, IDEAS QUE POSEEN A LA MENTE 184

79. KARMA 186

80. CREER QUE ES AMOR CUANDO ES ENFERMEDAD LA POSESIÓN 188

81. REVOLUCIÓN DE PENSAMIENTO: LA HACES POSIBLE 190

82. QUE NADIE TE PROHÍBA SER TÚ 192

83. MIEDOS, ANGUSTIAS Y FOBIAS 194

84. LAS CAPAS QUE PROTEGEN TU ALMA 197

85. LOS AMARRES, MANIPULACIÓN NEGATIVA Y SUS CONSECUENCIAS 199

86. EL RETROCESO DE LOS DIOSES 201

87. PROPÓSITOS PARA EL NUEVO AÑO 203

88. MAL DE OJO, ¿EXISTE? ¿LO PADECES? 205

89. MALAS ENERGÍAS 207

90. LOS SECRETOS DE UN ABRAZO 209

91. DOLOR DE ALMA, SANAR EL ALMA 211

92. MIEDO A ENAMORARSE, MIEDO A VIVIR 213

93. ¿CÓMO LEER LOS PENSAMIENTOS? 215

94. AGUA DE ROCIO, ALQUIMIA NATURAL 219

95. PROTECCIONES, TIPOS Y¿PARA QUÉ TENERLAS? 220

96. LIBERA TU YO INTERIOR 222

97. EL ALMA Y SUS MISIONES. EVOLUCIÓN Y LEGADO 223

98. TUS MANOS SANAN 225

99. LAS MARCAS EN EL CARÁCTER 227

100. LA MENTE 229

101. EL EGO 231

102. “ACABA DE PASAR UNA OPORTUNIDAD,
Y LA HAS DEJADO ESCAPAR” 233

103. LAS MARAVILLOSAS DECISIONES DE VIDA 235

104. ¿APRECIAS EL PRESENTE? 237

105. APRENDER A CERRAR ETAPAS 239

106. MALTRATOS, POSESIÓN, MIEDOS
Y SÍNDROME DE ESTOCOLOMO 241

107. CURIOSIDAD, ALIMENTO DEL ALMA 243

108. ANTÍDOTOS DEL EGO 245

109. ¿BUSCAMOS TU TESORO? 247

110. EL ALTAR 249

111. VIVIR PARA SABER MORIR 251

112. LA HISTORIA DE TU ALMA 253

113. VAMPIROS ENERGÉTICOS 255

114. TEORIA DE LA VENTANA ROTA 257

I. EJERCICIOS Y RITUALES

115. LIMPIEZA DE ACCIONES PASADAS (KARMA) QUE ATORMENTAN 260

116. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DE CHAKRAS 263

117. LIFE CELEBRATION. EJERCICIO DIARIO DE CANALIZACIÓN 265

118. SENCILLO RITUAL DE GENEROSIDAD 267

119. EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL CHAKRA GARGANTA 269

120. SOLUCIÓN DE URGENCIA ANTE UN ATAQUE DE NEGATIVIDAD 272

121. CUATRO VELAS BLANCAS PARA PROTEGER 274

122. EJERCICIO DE CANALIZACIÓN DE ENERGÍAS 276

123. EJERCICIO DE ARMONÍA CON LA NATURALEZA 278

124. AURA MÁS LIMPIA CON AGUA DE LLUVIA 280

125. ¿CÓMO HACER UNA RUEDA DE ENERGÍA? 282

126. ARCILLA PARA SANAR Y LIMPIAR EL AURA 285

127. EJERCICIO PARA REFORZAR EL AURA: LA BURBUJA DE LUZ 287

128. EJERCICIO DE DESCARGA NEGATIVIDADES A TIERRA 289

129. LAS RESPIRACIONES CONSCIENTES 291

130. EL CURIOSO MÉTODO DE LA LLAVE 293

131. MÉTODO PARA PROTEGERSE DE MALAS ENERGÍAS 295

132. ENERGÍAS LATENTES EN LAS RUINAS. 298

133. MEDITAR PASEANDO 301

134. MÉTODO PARA PROVOCARSE UNA PREMONICIÓN 303

135. PIEDRAS DE CONEXIÓN 305

136. RITUAL DE LA LUNA NUEVA 307

137. RITUAL DE LA LUNA LLENA 309

138. EJERCICIO DE COHERENCIA DE LAS TRES ALMAS 312

139. CREAR UN TALISMÁN 315

140. EXPERIENCIA DE LA MUERTE – ALMA LIBERADA 317

141. ¿ACUMULAS DEMASIADAS COSAS EN CASA? 319

142. RESPIRAR LA LUZ 321

143. RITUAL DEL CUMPLEAÑO 323

144. ALQUIMIA 326

INTRODUCCIÓN

Las experiencias vividas van formando un “manual” cuya finalidad es afrontar la vida de la forma más positiva posible. Su finalidad es, sin duda, tener los máximos momentos de felicidad posibles viviendo en armonía con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Todos podemos escribir ese preciado manual. Todos somos capaces de mucho más de lo que creemos. Todos aportamos, a veces sin querer, enseñanzas a los demás. Todos estamos conectados.

Éste es un pequeño “manual” cuya intención es abrir un poco la mente para que cada uno escriba el suyo. Es una recopilación de pequeños escritos que he ido publicando con la finalidad de despertar mentes.

El libro está dividido en dos bloques. Una primera parte en la que hablo de las energías interiores, de las energías que nos rodean y de su influencia sobre la felicidad y la paz interior. Y una segunda parte de ejercicios y rituales para llevar a la práctica mucho de lo expuesto en la primera parte. Para mí, la práctica ritual es el reconocimiento de una forma de vida libre.

No voy a decir, ni mucho menos, cómo leer este libro. Cada uno lo hará como su interior le dicte. Sin embargo, me gustaría que la propia lectura fuera libre como es el mundo de las energías. Respeto tanto la lectura aleatoria (mirar el índice e ir al tema que interese o, sencillamente, abrir por la página que sea y leer), como la lectura ordenada.

Hablando de orden, no he querido ordenar por temas este libro, creo que en su desorden está su orden.

Pretendo, como he dicho al principio, despertar mentes. La sociedad, lo material, ha intentado, intenta, e intentará tapar todo lo relativo al maravilloso mundo de las energías y de las sensaciones, cubriendo así lo diverso y rico de las personalidades con la intención de unificarlas en un único y pobre pensamiento.

No tengas miedo a sacar lo que hay en tu interior. No tengas miedo a conocerte. Nunca nos conoceremos plenamente, pero qué bueno es conocernos un poco más.

Feliz despertar.
Swami Manuel

SOBRE ESTA SEGUNDA EDICIÓN REVISADA

Han pasado más de cinco años desde la publicación de EVOLUTIO y muchos años más desde que los artículos fueron escritos... He creído interesante revisar y actualizar el libro. La vida es cambio y aprendizaje continuo y los cambios que en esta nueva edición son fruto de pequeñas adaptaciones. He incluido muchos nuevos capítulos que creo ayudarán a hacerse una idea global del mundo de las energías.

Respecto al método de lectura, la forma correcta es evidentemente como cada uno lo crea, ordenada o no. Pero recalco lo interesante que es la lectura aleatoria, abrir el libro sin más y observar si lo que aparece puede ayudarte en el momento que lo leas.

Los párrafos en cursiva son anotaciones “a pie de página” para completar más el artículo.

Deseo que os sirva de ayuda.

Noviembre del 2020

PARTE I

SOBRE LAS ENERGÍAS

EXPERIENCIA DE LA MUERTE ALMA ATRAPADA NEGATIVIZADA

Hemos oído muchas veces hablar de entidades, espíritus en las casas, fantasmas, lugares y personas poseídas, fenómenos paranormales… Pero pocas veces se habla de las causas de esos “accidentes” energéticos que son las almas atrapadas en este plano.

Es difícil hacer un listado de las razones por las que un alma no evoluciona. La mayoría de las veces la razón reside en el peso provocado por los venenos energéticos (capítulo 62). Otras razones, aunque poco habituales, son el apego extremo de los cercanos y la carga de otras entidades que esa persona llevaba en vida. No voy a entrar en este capítulo sobre las razones, sino que voy a relatar desde los ojos de un alma invadida por el veneno del apego y la ira, la experiencia de la muerte física. Este relato corresponde a un espíritu que se va negativizando con el paso del tiempo.

En el momento de la muerte física, la puerta de salida del alma, pueden ocurrir terribles accidentes que tiran por tierra lo ganado en muchas existencias anteriores. Un alma atrapada en este plano es un parásito energético que influirá negativamente en la vida de los que estén en su entorno o en las casas donde hayan quedado atrapados.

Lo que voy a relatar a continuación es una situación real y repetida con muchos matices a lo largo de la historia de la humanidad.

Imaginad a una persona en su lecho de muerte. Sufre tres tipos de dolores, el dolor físico, derivado de la enfermedad terminal que padece; el dolor material, al no poder ocuparse de atender las cosas físicas que ha acumulado a lo largo de su vida; y un tercer dolor, que es el miedo por desconocimiento a lo que pueda venir. En personas sin tantos apegos a lo físico existe un cuarto dolor, que es ver la tristeza de los demás y sentir la propia tristeza por saber que los caminos se separan. El miedo es causado por el hecho de no estar preparado para morir. Quizás hay gente a su alrededor, en la casa, conocedores que son los últimos momentos de su ser querido. Él, sin embargo, siente recelo y hasta molestia pues están invadiendo su propiedad.

Después del sufrimiento que conlleva la enfermedad, la negación de la muerte y todo lo relacionado con ella, el corazón deja de latir.

Él, su alma intoxicada por su mente, sigue molesto por el ajetreo que hay a su alrededor. Más intenso ahora, gente que entra, gente que llora, ¡gente que toca sus cosas! Sorprendido, se ve tumbado en la cama, dormido, no le importa, solo tiene ojos para sus posesiones. En unas horas el cuerpo ya no está en la cama y él se siente mejor ya que llegó a creer que había perdido la razón. Ahora se siente bien, sin dolor físico y con fuerza suficiente para tomar el control sobre sus cosas.

Pasado un tiempo, escucha ruidos en la casa. ¡Están entrando desconocidos en ella! Son sus hijos acompañados de gente ataviada con monos de trabajo y carretillas. "¿Quién es esta gente?" les pregunta, "¿qué hacen aquí?". No entiende pues nadie le contesta. Sus hijos empiezan a abrir sus cajones, su despacho, lo remueven todo. Abren sus armarios, ponen su ropa en cajas. Abren la caja donde guarda sus joyas y dinero y se lo reparten. Enfurecido les grita, les insulta. "¡¡Ladrones!! ¡¡Dejad mis cosas!!"… No le hacen caso. Los operarios meten todas sus posesiones en cajas. Ve como ríen mirando sus pertenencias e incluso como alguno de ellos, disimuladamente, se mete uno de sus objetos en un bolsillo. Su furia está descontrolada. Todo por lo que ha trabajado, por lo que ha luchado, sus cuadros, sus libros, su dinero, sus joyas, sus muebles, todo, está siendo expoliado.

La casa queda vacía, solo las paredes con las marcas de los muebles en ellas.

Se siente rabioso, inmóvil en un rincón. El tiempo no corre, no existe tal y como lo conocemos. Su ira aumenta y cada vez se hace más con la casa, con las paredes, techos y suelos. Solo le queda eso y lo va a defender.

Una mañana alguien entra en la casa. Es una señora que habla mucho de lo bonita que es esta, y una familia que escucha sus palabras mientras recorre el edificio, hablando de planes de futuro. Los niños corren por la casa jugando y haciendo ruido. Él, quieto, observa, analiza. Pasan días y llegan operarios que destrozan su casa, tiran paredes, construyen otras, las pintan… Llegan muebles, la casa se llena de cosas de esos invasores y un día se quedan a dormir. Quieto, sigue observando. No va a permitirlo. Un día decide actuar. De noche se dirige a la habitación donde duermen los padres (la que es su habitación) y se abalanza sobre ellos, les golpea, les zarandea, les grita con todas sus fuerzas, pero no consigue que despierten. Se vuelve a su lugar decepcionado pero algo más fuerte, nota que les ha arrancado algo vital, se gira para mirarlos y los ve durmiendo pero con expresiones incómodas. Se nota más poderoso.

Por la mañana la pareja se levanta, abatida y cansada. Pese a dormir

no han descansado bien. Lo achacan al estrés del traslado.

La historia se repite noche tras noche, las discusiones aparecen en la casa, el cansancio aumenta. Aparecen males físicos. No entienden nada, tienen un estado de nervios que les hace estar irascibles. La situación ya afecta al trabajo y al entorno.

La entidad ya ve los resultados de los ataques que realiza noche tras noche. Es un parásito energético que habita en la casa, su casa. El motivo de su negatividad son sus venenos energéticos, la posesión, el apego, la ira. No va a permitir que le quiten su casa y va a hacer lo posible para echar a los usurpadores.

Esta es la visión desde el punto de vista de una entidad atrapada negativizada por los venenos. Es indispensable tener esta perspectiva para poder comprender las energías que a veces habitan en las casas y, quizás más importante, es tener este conocimiento como aprendizaje para no caer en situaciones de apego parecidas. La muerte es un tema que se evita. No debería ser así. Es lo único que sabemos seguro al nacer, que un día moriremos. Sin embargo, sobre todo en las sociedades occidentales, que poco se nos prepara para ello.

SOMOS LO QUE RESPIRAMOS, LO QUE COMEMOS, BEBEMOS Y VIVÍMOS

Sin caer en radicalismos y respetando cualquier posición, pues nadie tiene que creerse en posesión de la verdad e imponer sus ideas, voy a dar mi opinión actual (sí, actual, porque las opiniones es sano que cambien con las experiencias de la vida) sobre los hábitos diarios.

Somos lo que respiramos. El aire que nos envuelve, el que respiramos, es el que purifica nuestro organismo, nuestra mente y, desde luego, nuestro espíritu. Lo que respiramos y cómo respiramos puede ser causa de salud, de enfermedad o de desequilibrio energético. Ambientes cargados y poco ventilados no son beneficiosos. Ventilar bien las estancias de la casa, del trabajo. Tener la sana costumbre de airear la habitación donde vas a dormir, ayuda a mejorar la calidad del descanso. Realizar el ejercicio diario de respirar conscientemente, a ser posible en el exterior, mejorará nuestro estado general. No cuesta tanto, aprovechando cualquier desplazamiento a pie, sencillamente pararse en un lugar y hacer unas respiraciones conscientes. Quizá un solo minuto es suficiente. Repítelo las veces que puedas durante el día. Incluso en tu casa, con la ventana abierta. Notarás resultados.

Respiración consciente es vivir por unos instantes la respiración. Visualizar por ejemplo que al inspirar, al entrar el aire en nuestro interior, entra vida nueva, fresca, sanadora. Al mantener ese aire de vida, dejamos que actúe y se disperse. En la expiración, puedes visualizar, si así lo sientes, que lo no positivo (nervios, ansiedades, indecisiones, miedos, tristezas, falta de salud…) es expulsado de tu ser, sustituido por lo nuevo, lo limpio.

Somos lo que comemos. Todo lo que ingerimos ha tenido vida o ha estado relacionado con la vida. Aunque las energías de cualquier elemento vivo desaparecen de él cuando ya no lo está (evolucionan), pueden quedar restos energéticos en ellos. ¿Qué energías pueden quedar impregnadas en un animal que ha estado encerrado y hacinado junto a otros en jaulas diminutas? Evidentemente restos no positivos, nada comparables si la vida de ese animal ha transcurrido con cierta armonía. No entro en si comer carne o no influye en nuestras energías, respeto a quien lo hace y a quien decide no hacerlo. Solo que, si se

puede elegir, siempre hay que tener en cuenta las procedencias. También ocurre lo mismo en los cultivos. El abuso de pesticidas llega a la esencia de una pieza de fruta, de verdura… Es de difícil control pero, si es posible y podemos elegir, sin duda, nos beneficiará el cultivo ecológico.

Somos lo que bebemos. No me cansaré de reivindicar el poder del agua como el elemento sanador más potente y abundante que la naturaleza nos ofrece. Pero también debemos tener ciertos cuidados. He llegado a beber agua de grifo tan saturada de cloros que resulta imposible que tenga elementos positivos. Todo lo contrario. Hay que tener mucho cuidado en esos casos pues, en lugar de elemento sanador, puede llegar a ser lo inverso. El agua tiene la cualidad de impregnarse de las energías del entorno. Las retiene, tiene memoria. Un agua pura, con memorias positivas, se mezcla con nuestro ser (nuestra agua) impregnando con esa positividad hasta la última célula de nuestro cuerpo. Si ese agua, además de pura, ha sido tratada, cargada con energías vitales, el beneficio se multiplica por mil. Los beneficios de beber agua pura son patentes. Salud, aspecto físico, optimismo, buena canalización de energías, son los principales. El agua sana.

Cargar agua es sencillo y potente. Se consiguen resultados palpables si se realiza con constancia. Inténtalo, coge la botella entre tus manos y transmítele positividad, vida, alegría, salud. Visualiza y transmite. El agua absorbe y va a formar parte de ti.

Somos lo que vivimos. Es el punto menos concreto, más abstracto. El entorno y las circunstancias influyen en lo que somos. Los problemas, los nervios, las decepciones, los fracasos, las envidias, las pérdidas, soledades... Junto con las alegrías, los amores, la tranquilidad, los triunfos, las amistades, la paz, la pasión, las risas… Tienen el poder de influenciar en lo que somos, en el Yo. La vida es una sucesión de experiencias positivas y negativas, muchas veces necesarias. La forma de afrontarlas, las fuerzas que tenemos para ello, es la esencia de lo que somos. Nuestra forma de actuar ante los avatares de la vida forja nuestra esencia. Vive coherentemente con lo que piensas. Si las acciones y decisiones de la vida las tomamos bajo los parámetros de un buen dharma, la paz interior está mucho más cercana. Si las acciones no son positivas, crearemos un mal karma que no solo nos pesará de cara a futuras y más evolucionadas reencarnaciones, sino que también nos quitará paz interior con todas sus consecuencias.

Claramente somos muchas más cosas que los cuatro puntos mencionados. Os ruego disculpéis la generalización. Cada caso, o cada circunstancia concreta, es diferente y nos hace tomar unas decisiones

u otras.

Este es un apunte sobre lo que somos “físicamente” y la importancia de nuestros actos diarios de cara a avanzar por supuesto también energéticamente. Podría extenderme más ya que también somos seres que notamos cosas intangibles, energías de los demás, energías que nos rodean y claro, al mismo tiempo somos esas energías pues influyen en las nuestras. Pero el primer paso creo que es tomar conciencia de nuestros actos físicos diarios y lo que influye en la formación del YO.

VIBRACIONES, LAS PALABRAS DE LAS ENERGÍAS

Todo, o prácticamente todo, emite una vibración, un mensaje energético. El idioma de las energías es un idioma sensitivo. Las "palabras" que forman ese idioma energético se reciben por todo nuestro ser. Cada persona las notará de forma distinta, pues todos somos distintos, pero el "significado" será parecido. La constancia en sensibilizarse a esas vibraciones, o tener un don natural para ser receptiva a ellas, hace que sean comprensibles. La práctica para aprender ese idioma es fundamental. Pocas personas, muy pocas, tienen un don natural para entender el significado de las vibraciones. Lo normal es que aprendamos ese idioma con las experiencias de la vida y con la toma de conciencia de la existencia de ese idioma.

Si nos centramos en las personas, las vibraciones que se emiten son difíciles de enmascarar. Las ondas energéticas resultantes de esa vibración son las que te dan información sobre esa persona. No todo se debe reducir a malas vibraciones o buenas vibraciones. Los problemas afectan, el entorno, el trabajo e incluso la alimentación y el nivel de hidratación corporal.

Una persona buena puede emitir vibraciones que pueden parecer no positivas, y puede ser debido a circunstancias difíciles por las que se está pasando, o a causa de malas energías que está recibiendo.

Por ello, hay que ser cauto en la interpretación de esas vibraciones. Nada es blanco o negro. Hay mucho más que analizar. Pero interpretar esas vibraciones puede ayudarte a alejarte de personas que, sin duda, van a ser nocivas para tu persona.

Aconsejo alejarse inmediatamente de los que emiten vibraciones claramente negativas o agresivamente envolventes. Suelen ser personas potentes energéticamente que envuelven con sus energías hasta inmovilizar y conseguir objetivos. (principalmente el robo de energías). Estas personas son ladrones de energía. La primera impresión, la primera vibración que recibimos o sentimos de ellas, puede indicar el grado de negatividad. Aún a riesgo de equivocarse en algún caso, aconsejo alejarse, siempre hay tiempo de rectificar.

Si emites buenas vibraciones, y eres consciente de ello, regálalas,

emítelas con fuerza y orgullo. Eso hará que a nivel social atraigas personas parecidas a ti.

Cuando en un grupo, en una reunión, hay buenas vibraciones se nota en el ambiente, en la alegría conjunta, en el optimismo, en el apoyo y en la empatía. Cuando en ese mismo grupo entra un depredador energético, desaparecen esas buenas sensaciones. Los compromisos sociales (reuniones por obligación social) a veces son más contraproducentes de lo que ya parece.

La base es creer en ti. De los errores se aprende, pero a veces, no saber decir NO, puede acarrear serios problemas. Pruébalo, intenta sensibilizar tu nivel vibracional. Nota sensaciones, aprende, juega, prueba. Es una herramienta que el universo ha puesto a nuestro alcance. Utilízala. Es conexión con tu alma. Con constancia todo se aprende.

NUESTRAS PUERTAS DE ENTRADA A LO POSITIVO Y A LO NEGATIVO

Generalizando, la tristeza y lo negativo tienen grandes puertas a nuestro interior. A lo positivo, a la alegría, solo se le permite pequeñas rendijas para que entre en nosotros. Las vibraciones positivas dejan menor huella que las vibraciones negativas. Desgraciadamente recordamos más, y marca más nuestro carácter lo negativo que lo positivo.

No es fácil. Una alegría, un paseo, no da de comer; y una falta de ingresos o una enfermedad, nos impide apreciar lo bueno rutinario.

Deberíamos mantenernos abiertos a lo positivo, ya que eso es una garantía de que por muy mal que vayan las cosas, damos oportunidad a que lo positivo entre. Se ingresa en dinámicas muy complicadas, cuando las cosas van mal, y aparecen más situaciones que las complican y la apertura a lo positivo se dificulta todavía más.

Poco apreciamos las cosas habituales, grandes lujos para quien no puede realizarlas. Pregúntale a alguien que no puede pasear lo que daría por hacer recados que tú no tienes ganas de hacer, lo que daría por bajar las escaleras y salir a la calle, aún en el día más tempestuoso. Pregúntale a quien no tiene amor, lo que opina de tus innecesarias discusiones con tu pareja. Pregúntale a quien no tiene trabajo lo que siente cuando te quejas del tuyo. Pregúntale a quien tiene lo justo para comer lo que piensa de tu tristeza por no poder salir a cenar fuera como hacías antes. Pregúntale a alguna persona maltratada lo que significa un abrazo sincero, un solo apoyo...

Lo que se puede hacer de forma habitual, y es fundamental, como por ejemplo: ver, andar, correr, comer, reír, hablar, confiar, sentir, respirar, beber etc., pierde importancia, se da por hecho y deja de valorarse. Pero cuando falta una de esas cosas, todo se viene abajo, la infelicidad entra fuerte.

Los que han perdido algo de eso alguna vez son conscientes de su valor, y si lo recuperan, lo aprecian mucho más de lo que lo apreciaban.

Es habitual ver casos de personas que tienen trabajo, casa, salud, familia… y son infelices por cualquier razón más o menos accesoria,

sus puertas a lo negativo son enormes y a lo positivo muy pequeñas. Es menos habitual y admirable ver personas, sin trabajo, sin casa, pero que aprecian cualquier pequeño detalle para alimentar su felicidad y la de los suyos. Sus puertas a lo positivo son grandes.

Es bueno autoanalizarse, dejando de lado la autocompasión, y visualizar cómo son nuestras puertas de entrada de lo positivo y lo negativo. A partir de ahí, todos (pues todos tenemos algo que corregir siempre) tenemos que tener el valor de actuar en consecuencia.

Ejercita diariamente el agradecimiento a la recepción de energías positivas. Vive con alegría las pequeñas cosas del día a día y enseñaras a tu cuerpo, mente y espíritu a abrirse a lo positivo.

SUEÑOS: VENTANAS ABIERTAS, FUENTE DE INFORMACIÓN

Cada vez soy más apasionado de los sueños, tantas imágenes, experiencias vividas, sensaciones, incluso premoniciones, relaciones, viajes, etc. y por supuesto, pesadillas, malas sensaciones, sueños angustiosos...

No voy a entrar en el significado de cada uno de los sueños ya que todos somos distintos y tenemos unas circunstancias únicas que hace que un mismo sueño tenga distintos significados. Soy reacio a aplicar los mismos significados ante un mismo sueño para todas las personas. Pero sí que voy a entrar en la fuente de información y de energía que suponen.

¿Podemos estar viviendo varias existencias a la vez? Mi opinión es que sí, aunque las otras existencias no sean vidas físicas como la que entendemos en ésta. Los sueños son a veces una ventana abierta entre una vida y otra, y eso es enriquecedor. Enriquecedor en el sentido de que quien es consciente de esa vida paralela, suele ser una persona con un horizonte más abierto y posiblemente es más sensitivo que los demás.

Hay que resaltar la relación estrecha entre ciertos sueños y los viajes astrales. En los sueños, lo más profundo de nuestro interior viaja a un lugar, a una situación y ahí se relaciona con el entorno, con las personas, a veces de nuestro entorno, a veces completamente desconocidas. En ocasiones soñamos con nuestra imagen física, pero en otras es nuestra esencia la protagonista, la que se relaciona con otras energías. Esa relación con otras energías es positiva, cualquier relación con otras energías (positivas) es beneficiosa, damos energías y las recibimos.

A veces, los sueños son las memorias de otras vidas que residen en el alma. Son apasionantes sueños de otras épocas o de otros lugares (no solo situados en este planeta).

¿Os imagináis dominar, aunque sea en una pequeña parte, esos sueños? Poder desplazarse a lugares, conocer gente, situaciones, sensaciones, intercambiar energías al fin y al cabo... ¿Sería fantástico verdad? Pues está en tu mano. Es perfectamente posible y son

experiencias bellas y únicas. Pero para ello, para alcanzar ese crecimiento espiritual que te permita tener el poder de disfrutar y dominar esos sueños, como viajes astrales, tenemos que estar liberados de ciertas energías que actúan de lastre y no nos dejan evolucionar. La buena canalización de chakras es la clave para conseguir ese dominio.

Desde los sueños se pueden enviar energías a cualquier persona con la intención positiva que desees. Las energías que emites desbloquearán al receptor, llevándole a tomar decisiones correctas de acuerdo a su interior. Prueba antes de dormirte a pensar intensamente en alguien que precise energías y deja volar la imaginación visualizando el bienestar total. Yo estoy convencido de que le llegan buenas energías.

¿No os ha pasado alguna vez que durante la noche, incluso sin ser consciente de haber soñado, habéis encontrado la solución a algo que os preocupaba? ¿De dónde proviene esa solución? Apasionante pero cierto. Alguna comunicación interior o exterior habrá ayudado a ello.-

Y, ¿las pesadillas? ¿Qué significado tienen? La vida tiene momentos buenos y malos, momentos de felicidad, de preocupación, de miedo, de tristeza, de alegría y los sueños tienen esas mismas características. La alerta salta cuando, como ocurre en la vida física, los acontecimientos negativos superan a los positivos. Si en nuestra vida todo, o casi todo, va mal sin explicación aparente, quiere decir que posiblemente no asimilemos energía vital de forma adecuada por la razón que sea. Si en nuestros sueños, los negativos son mayoría, quiere decir que algo está ocurriendo y se están enviando mensajes para que reaccionemos. Muchas veces, cuando las defensas están bajas, las malas energías tienen más acceso al interior, y más todavía cuando se entra en una fase de sueño profunda.

Evidentemente, no todos los sueños son ventanas a otra dimensión, hay sueños que nos alertan sobre situaciones interiores, sueños que nos predicen acontecimientos, y simples sueños aleatorios como escape de nuestra imaginación. Pero todos son apasionantes y disfrutarlos, investigarlos, curiosearlos sin ningún tipo de complejo, ni premisa moral cerrada, pero sin obsesiones, hará que gocemos de ese gran regalo para avanzar en todos los niveles.

Todos soñamos, pocos lo recordamos, pero es importante hacer el ejercicio de recordar los sueños, apuntarlos, si así lo sentís, antes que esa mano mágica los arranque de nuestro recuerdo para que no queden pruebas de esa ventana que ha estado abierta por unos minutos.

LAS ENERGÍAS DEL SILENCIO

Lo físico precisa ver, precisa tocar, precisa pruebas materiales, precisa de una fórmula matemática o científica clara que todo lo explique.

Lo energético no precisa ver, ni tocar, ni pruebas tangibles, en lo energético dos más dos no es igual a cuatro.

Cuando hablo con alguien por teléfono ocurren muchas cosas curiosas y positivas. Quien me habla, sea conscientemente o inconscientemente, emite sus energías bañadas o camufladas en palabras. Yo recibo esas energías y las interpreto pudiendo llegar a saber lo que realmente está ocurriendo en su vida.

Hay unos momentos especiales en cualquier conversación, especialmente telefónica, los silencios. Son los momentos en que se agudizan los sentidos energéticos y los momentos en que más se intercambian energías. Son los momentos en los que las energías no son cubiertas por el velo de las palabras. Son la esencia de la persona, lo más íntimo que sale a la luz. Son momentos en los que se saca la mayoría de conclusiones.

Los intercambios de energías en una conversación son constantes. Las energías no saben de límites ni de normas sociales y tienen un infinito abanico de matices. Prueba a sentir en esos silencios. Prueba a dejar que la energía de la otra persona entre en ti, y deja que tu energía se emita con libertad hacia ella. Es la esencia de la sinceridad. Sé que no es fácil interpretarla las energías, pero aconsejo hacerlo como ejercicio de crecimiento y de aprendizaje.

Los silencios incomodan en reuniones o conversaciones de amigos. Se interpretan superficialmente como una ausencia de temas comunes. Muchas veces no es así. Cuando los silencios se aceptan, son momentos de unión, de confianza. La prueba está en que cuando estás con una persona con la que tienes mucha conexión los silencios no incomodan, acompañan.

Los silencios entre dos personas revelan la comodidad del alma. Un silencio incómodo, la necesidad de llenarlo, el no saber que decir para romperlo, crea incomodidad y puede ser una pista (no digo buena o mala) sobre la relación que tienes con esa persona. Quizás indica poco conocimiento mutuo, corazas, o tal vez muestra la dificultad en expresar lo que se siente

o sencillamente cierta incompatibilidad. Los silencios naturales, cómodos y hasta disfrutados con otras personas, indican compatibilidad.

El silencio es fuente de paz, es sabido. Se busca el silencio para concentrarse, para relajarse, para aislarse de lo físico. El silencio calma el alma, desde luego muchas veces valen más que las palabras vacías. Lee los silencios, lee sus energías y siéntelas.

CORREAS QUE VAN ATANDO

Son muchas las decisiones diarias que tomamos de forma no consciente, automática. Muchas de ellas acertadas, otras prácticamente neutras y algunas desacertadas. Dentro de estas últimas, algunas se resuelven sin más, otras con un esfuerzo por nuestra parte y otras te atan a situaciones.

Pequeñas decisiones, pequeñas correas que van atando a una situación, provocando que el presente no sea evolutivo, sino estancado. Pequeñas decisiones que frenan.

Saber decir no, saber decir sí. Saber mirar a los ojos, saber apartar la mirada. Saber acercarse a alguien, saber alejarse de alguien. Saber confiar, saber desconfiar. Saber arriesgarse, saber ser cauto. Saber aconsejar, saber ser aconsejado. Saber apostar por algo, saber retirarse a tiempo. Dependiendo de tu respuesta puedes atarte a una situación que no deseas, de ahí a otra y otra más pudiendo llegar a límites completamente indeseados.

No ayuda a tomar esas decisiones vivir momentos de bloqueo y angustia. Las decisiones tomadas con el aura limpia, buena canalización, sin interferencias energéticas y físicas, son decisiones con muchas más posibilidades de ser acertadas que las que se toman obligadas por situaciones, por personas o energías. Cuando alguien está bajo de energías es más manipulable.

Las decisiones diarias, las automáticas, deben ser coherentes. No es lógico hablar de caridad y pasar por el lado de alguien que pide para comer y no ofrecerle. No es coherente hablar de libertad y apoyar ideológicamente a quien reprime. No es de recibo pedir ayuda y negarla a los demás, o exigirla sin más.

Leí una estadística que decía que muchas donaciones para investigación sobre el cáncer se producían cuando uno mismo, o alguien cercano, lo padecía. Es un ejemplo de despertar de la coherencia.

Unifica tu forma profunda de pensar con tus actos y lograrás una coherencia, un equilibrio que ayudará a liberarte de correas que te impiden evolucionar.

El principal peligro de esas correas que van atando es su influencia en

la formación del carácter. Nuestro carácter evoluciona constantemente, y si lo hace con presiones debidas a decisiones mal tomadas, no evolucionará de forma acorde con lo que somos, sino con lo que nos obligan a ser.

QUE NADIE TE PROHÍBA SER TÚ

Todos los excesos, todos los extremos son negativos. Por una parte, o por otra, siempre pecan por imponer su forma de pensar sobre el resto. Desgraciadamente, el afán de prohibir es innato en los débiles de mente y espíritu, en los que han sufrido prohibiciones en su infancia, prohibir para ellos es la forma de auto complacerse, de reafirmarse en unos principios que tienen pies de barro.

Huye de quien prohíba sistemáticamente y con poco sentido. Huye de quien pretende (aunque no lo consiga) prohibir todo lo posible. Mentes y espíritus débiles con poder, la peor combinación.

Los pensamientos deben ser libres, las decisiones no deben ser impuestas. Nadie está ni cualificado, ni autorizado para decidir por ti lo que debes hacer y lo que no debes hacer.

Poco a poco, las leyes van restringiendo nuestro campo de acción. Sin darnos cuenta podemos hacer menos, hay más cosas prohibidas. El poder, los gobernantes, los que desean con ansia ese poder y los que mandan a los que gobiernan, consiguen que los que tienen pocos recursos, se avergüencen de ello. No seas como ellos, abre tu mente y permite a los demás pensar distinto. Incluso enriquécete de sus pensamientos, no los prohíbas.

Que nadie te prohíba pensar distinto.
Que nadie te prohíba expresar lo que sientes.
Que nadie te prohíba salir a la calle.
Que nadie te prohíba ayudar si lo deseas.
Que nadie te prohíba qué quieres comer o beber.
Que nadie te prohíba lo que quieres ver.
Que nadie te prohíba rezar o no rezar.
Que nadie te prohíba protestar.
Que nadie te prohíba escribir.
Que nadie te prohíba vestir como quieras.
Que nadie te prohíba amar a quien quieras.

Que no te quiten tu libertad. Utilizarán, utilizan y han utilizado todos los medios a su alcance, tasas, impuestos, leyes, fuerzas, control mediático y mentiras para restringir tus movimientos. Te quieren tener controlado.

Al repasar este capítulo para esta nueva edición, podemos ver que las cosas respecto a las prohibiciones y controles de los estados a los ciudadanos van claramente a peor. Mientras escribo estas líneas (finales de septiembre del 2020) nos encontramos en pleno rebrote por el COVID 19. La incompetencia y mentalidad prohibitiva opresora de muchos estados y sus dirigentes han mermado todavía más la libertad social. No hablo de medidas de confinamientos, restricciones o uso de mascarillas, hablo de que aprovechan momentos de extremas crisis para ganar terreno en el control de la población, y así lo hacen. Utilizan y utilizarán las fuerzas policiales de forma violenta para que el miedo a ser libres aumente entre la sociedad. Crearan leyes amparados por la pandemia pero pensando en aumentar el control social. Judicializarán la sociedad con sus propias interpretaciones de las leyes. Pero creo y deseo que la sociedad, las personas, no permitirán el avance de la pérdida de libertades.

La clave de toda buena convivencia es el respeto. Quien considera que no eres capaz de decidir, o te critique por tu forma de pensar, no te respeta ni te merece.

CHAKRA DE LA GARGANTA, LA EXPRESIÓN DE LO QUE REALMENTE SOMOS

El chakra de la garganta (Vishuddha) es el chakra de la comunicación tanto interior/exterior como exterior/interior. Es un punto especial que puede bloquear otros chakras si su funcionamiento no es el correcto. Cuando canaliza mal, se crea una barrera entre lo que sentimos y lo que expresamos. Si esa barrera se hace más grande se llegan a crear conflictos importantes, afectando al resto de los chakras provocando ansiedades, estados depresivos, tristeza, desubicaciones, aislamientos, disfunciones, y mucho más.

El conflicto se genera al tener un mundo interior que poco sale al exterior, al no tener capacidad de expresar y compartir lo que se siente o se piensa cuando se crea conveniente (pues la vida privada interior es una joya que a veces no tiene que salir al exterior). Por otra parte, un bloqueo de este chakra hace que no se interprete bien los mensajes del exterior. Al no poder expresar libre de bloqueos, lo exterior parece injusto y puede parecer que todo está en contra. El aislamiento aumenta.

Por definirlo de una forma más ilustrativa, un chakra garganta bloqueado equivale a una frontera estricta entre dos mundos. No hay fluidez. Hay poca simbiosis.

Bien es cierto que a veces este chakra se bloquea de una forma consciente ya que puede ser que el entorno piense y actúe de forma completamente distinta a lo que se piensa interiormente. Es posible que ese “auto bloqueo” sea una defensa, una coraza. Normalmente en estos casos la desubicación, el pensar “qué estoy haciendo aquí” es bastante habitual. A veces también, el encontrar alguien afín, que esté en un nivel vibracional y de pensamiento parecido, hace que ese chakra se vaya desbloqueando. Las corazas con esa persona desaparecen y la comunicación energética/verbal aumenta.

Las consecuencias de poca canalización de energía a través de ese chakra, a nivel físico, afectan a los órganos físicos cercanos y a parte de las consecuencias nombradas antes, puede llevar también a tener baja autoestima, no sentirse valorada.

Es un chakra a tener muy en cuenta a la hora de encontrar trabajo, a la hora de hacer exámenes, vender un proyecto, convencer de ideas, enseñar, etc. Es un chakra social, pues demuestra a los demás lo que hay en nuestro interior, su bloqueo hace que aparentemos ser algo que no somos. Es un chakra vital para avanzar en el mundo de las energías, para interpretarlas, entenderlas y desarrollarlas. Conseguirás demostrar lo que tienes dentro que es muchísimo. Y es un chakra emocional, muy relacionado con el amor, con las relaciones sentimentales, Expresar lo que se es, lo que se siente es demasiado poco habitual en relaciones familiares y de pareja.

Respecto a la relación del amor (sentido amplio) con este chakra, sería interesantísimo saber como hubieran cambiado las vidas si por ejemplo, a aquella persona que te gustaba, te hubieras atrevido a decirle lo que sentías. O como hubieran cambiado las cosas si entre padres e hijos se hubieran expresado emociones, se hubieran dicho más veces desde el alma un sencillo "te quiero". El no expresar cuando es provocado por bloqueos, puede cambiar las vidas. Puede que la vergüenza y la baja autoestima en ocasiones sean provocadas por este bloqueo, o quizás la vergüenza y baja autoestima provocan este bloqueo.

En el apartado ejercicios, pongo métodos para trabajar ese chakra.

“TENGO MIEDO A VOLVER A SUFRIR EN EL AMOR”. ¿LO DICES?

Quien más o quien menos ha tenido un desengaño amoroso que le ha hecho sufrir. Esos desengaños son fases de una vida, son experiencias dolorosas e incluso necesarias para enriquecer la personalidad y calibrar los sentimientos.

Una ruptura es un shock emocional que tarda un tiempo, necesario, en sanarse. Ese tiempo no hay quien te lo quite, pero sí que se acorta dependiendo de la actitud con la que se afronte.

La actitud recomendable ante una ruptura es ser consciente de la misma. Ser consciente de que es una etapa que ya ha pasado, y que es muy difícil que se retorne a anteriores situaciones. Pensar que no es una etapa cerrada solo provoca que se alargue ese periodo de duelo. La actitud recomendable es plantearse, casi inmediatamente, volver a vivir, no esperar retornos, ni disculpas, ni conversaciones pendientes, pues esa espera se puede alargar durante años apartándote de experiencias positivas para tu felicidad. El sentimiento de propiedad y posesión a veces es un complicadísimo obstáculo para liberarse y seguir avanzando, pero ese es otro tema.

Un peligro muy habitual, y con el que no comulgo en absoluto, es la frase tan nombrada: “tengo miedo a volver a sufrir en el amor”. Las personas que lo afirman, interior y exteriormente, sencillamente demuestran un bloqueo que difícilmente va a solucionarse con esa actitud. Es como decir que solo das una oportunidad más a la vida para que te entregue el gran amor, el verdadero, único y eterno. Esa actitud energética defensiva hace que tengas una barrera que no te permita conocer a personas de una forma natural.

Llevado a la caricatura, si tienes miedo a enamorarte, no lo busques ni lo desees. Si tienes miedo a caerte de un balcón, no te asomes. Esa frase esconde una excusa de falta de seguridad, de falta de autoestima. Esconde una baja canalización en el chakra del corazón y los dos superiores. Quieres enamorarte, seguro, lo que quieres es acertar por fin. Me parece lo más natural pero nada es fácil, y menos a nivel sentimental.

Todos hemos sufrido o sufriremos a nivel emocional, una o varias veces en nuestra vida, así es la vida, un conjunto de experiencias que forman la personalidad. Es necesario haber sufrido para amar de nuevo, y es necesario abrirse al amor para volver a amar.

Hay casos en que se abraza la soledad como forma de vida y no por bloqueo ni por evitar “sufrir por el amor”. Son decisiones libres que merecen ser completamente respetadas. Es una forma de vida distinta a la establecida.

RUEDAS DE ENERGÍA PARA SANAR

Una rueda de energía consiste en la reunión (presencial o a distancia) de varias personas canalizadoras con la intención de direccionar la energía para provocar una reacción. Las ruedas de energía tendrán más o menos intensidad según la potencia energética de quien las componga. Si las personas que la forman son experimentadas en el manejo de energías, los resultados son más eficaces. Pero siempre, aunque se tenga poca experiencia, producen un resultado positivo en quien la recibe, evidentemente si los que la componen solo manejan energías positivas, que es lo más normal.

Llevo muchos años trabajando con este método y buscando la forma para reforzar su intensidad. La sincronicidad de los que forman el equipo de trabajo, los matices energéticos que aportan cada uno a la rueda y la empatía con la persona o lugar a trabajar, son factores importantísimos para su éxito.

Todos somos potenciales canalizadores de energías. La canalización de energía es la habilidad de atraer energía y enviarla a un punto determinado. Encontrar a las personas adecuadas, para formar vuestro propio equipo para hacer ruedas de energía, puede ser una buena forma de evolucionar. No todo el mundo es compatible con todos, ni mucho menos, ni se precisa mucha gente para formarla. Con dos personas ya se puede formar una rueda de energía.

Otro tipo de ruedas energéticas son las generales, en las que se pide por alguien, y mucha gente anónima manda energías. Son propuestas muy positivas y también, en muchas ocasiones, dan resultados magníficos. Suelen ser ruedas en las que cada uno, independientemente, en la medida de sus posibilidades, manda energía a una persona a la hora acordada. La energía llega a la persona a trabajar con muchísimos matices distintos y, sin duda, es un baño de positividad, quien se presta a este tipo de ruedas, es una persona de buen corazón. Su energía es positiva.

Como he comentado, las ruedas de energías se pueden realizar en un acto presencial de los emisores o a distancia con cierta coordinación. Es aconsejable (aunque no necesario) que un canalizador de los que formen la rueda, gestione y unifique esas energías o que dirija la visualización. La función de esa persona es unir las energías de los

componentes y direccionarla como una gran fuerza única hacia el destino. En las ruedas de energía hay que intentar visualizar todo lo relacionado con la vida, la ilusión, la paz y la alegría.

El mundo de las energías es apasionante a la vez que extremadamente complejo. Hay que tener sumo respeto y mucha honestidad para ser consciente de hasta dónde se está capacitada para actuar. La humildad y la conciencia de que estamos en constante aprendizaje, allanan el camino hacia la evolución. Nunca, por muy preparada que te sientas, te creas en la obligación de tener respuestas a todo. Nunca, nadie, ha tenido, tiene o tendrá todas las respuestas. Pero aún y así te recomiendo que no dejes de buscar, no dejes nunca de valorar el constante aprendizaje y, sobre todo, nunca te sorprendas diciendo constantemente que ya sabes de qué están hablando y sabiendo todas las respuestas. Si estás en ese punto, aconsejo volver a la casilla de salida. Las ruedas de energía son un ejercicio de humildad, pues es imposible hacerlas con actitud de superioridad ante los demás miembros del ejercicio

Como casi todo en energías, las ruedas de energía son un método que también los negativos utilizan para conseguir sus fines. El método es parecido pero evidentemente las visualizaciones que incluyen son completamente opuestas. En el apartado ejercicios, explico un método de hacer ruedas de energías.

OBJETOS Y ROPAS DE PERSONAS FALLECIDAS

Este es un tema de una gran controversia e interés. Hay una carga emocional importante en las pertenencias de personas difuntas que pueden hacer difícil deshacerse de ellas. Energéticamente, aunque pueda parecer frío, esa carga emocional en muchas ocasiones es apego.

Existen situaciones en las que hay que saber desprenderse de lo que no nos hace bien. Es un ejercicio saludable y que provoca muchos beneficios en las energías de la casa.

Los objetos acumulan vivencias, reciben energías a lo largo de su existencia. Unos más que otros, pero todos son afectados. Al pasar a otras manos pueden traer consigo energías que pueden interferir, desde la perspectiva energética, en nuestro día a día.

Por mi experiencia, los objetos de los familiares o allegados tienen más efecto no positivo que los objetos usados de desconocidos. La afectación se ve a veces potenciada por el recuerdo, que puede generar tristezas y melancolías. No todos los objetos tienen la misma posibilidad de carga, los de más uso personal suelen ser los más complicados.

Quiero aclarar que no siempre es así, intento huir de las generalizaciones, pero a veces es inevitable caer en ellas.

A continuación os resumo una lista de objetos y la probabilidad de que quite energías:

- **Figuras, objetos decorativos.** Probabilidad escasa de que quite energías. Si son figuras y objetos de madera, piedra o hierro, se pueden considerar objetos seguros e incluso pueden aportar energías positivas (a no ser que contengan simbologías negativas). En referencia a las figuras de plástico, resinas, y otros materiales de poco valor, aconsejo deshacerse de ellas (aquí reconozco que influye mi fobia al plástico). Así mismo mi consejo es limpiar los objetos de forma profunda antes de reubicarlos en tu casa.

- **Muebles, lámparas, cuadros.** Los muebles, al ser de madera

principalmente (material positivo) no se consideran, ni mucho menos, un peligro. Pero es muy importante realizar una limpieza muy exhaustiva de su interior y de su exterior. Hay que tener en cuenta que en su interior se han depositado todo tipo de objetos con muchas energías estancadas. Las lámparas solo precisan una buena limpieza y un correcto funcionamiento. Si hay partes rotas es preferible tirarlas o repararlas. Los cuadros no retienen energías a no ser que el motivo sea negativo. Aun así es difícil que tengan negatividades.

- **Ropa.** La ropa merece un apartado ya que es un tema extremadamente delicado. En primer lugar no soy partidario de conservar y utilizar ropa de una persona familiar fallecida. La ropa es el filtro que ha sufrido todas las experiencias energéticas de la persona que las ha llevado. Los chakras respiran, emiten y absorben energías constantemente. La ropa hace de filtro y por lógica las energías, sean las que sean, dejan un resto, muchas veces impregnada de energías no positivas, por las vivencias que ha sufrido. Si era una persona de clarísima positividad, puedes conservarla. Poco tiene que ver que la persona haya sido muy buena en vida, la ropa también absorbe las energías de los demás y, desgraciadamente, se queda con las energías derivadas de experiencias negativas. Las negatividades de la ropa afectan principalmente a familiares o personas que hayan tenido relación con el fallecido. En mucha menor medida a desconocidos, por lo que es aconsejable donarla para su reutilización. Desaconsejo tener en casa ropa de familiares fallecidos.

- **Objetos personales.** Las joyas y relojes de metal noble, no absorben negatividad. Puedes utilizarlos con total tranquilidad. Si son de materiales no nobles pueden absorber algo de negatividad, pero escasa. Aconsejaría para este tipo de objetos una buena limpieza. Carteras, monederos y bolsos son un tema aparte. Son acumuladores de energías. Al igual que la ropa, se quedan con las vivencias negativas de la persona portadora. Aconsejo deshacerse de ellos. Si la carga emocional es fuerte, haz una limpieza muy profunda de ellos antes de utilizarlos.

- **Fotos.** Con mesura. Una foto es más que suficiente para recordar a un ser querido. Desaconsejo en general poner fotos, el recuerdo está en nuestro interior. Poner muchas fotos para

recordar a alguien es convertir una parte de la casa en una especie de altar que retiene la energía y bloquea, puede entorpecer el pasar página y seguir con la vida (que seguro es lo que desearía el difunto).

- **Colchones y ropa de cama.** Respecto a los colchones es totalmente desaconsejable mantenerlos, y más si la persona fallecida ha pasado sufrimientos en ella debido a enfermedades. Las energías retenidas son enormes y esas energías actúan en la fase del sueño, que es cuando las defensas están más bajas. No aconsejo en ningún caso mantenerlos. Incluso veo peligroso darlos a otra persona. Respecto a sábanas, almohadas, mantas, es parecido a los colchones aunque con menor intensidad. Igual a lo que ocurre con la ropa, y aconsejo seguir lo que escribo en ese apartado.

- **Cubiertos, objetos y aparatos de cocina.** Después de una profunda limpieza, pueden utilizarse si están en buen estado. Servilletas, manteles, son más delicados. Aconsejo el mismo tratamiento que la ropa al tratarse de textiles.

Todo lo escrito, insisto, es una generalización. Cada caso es distinto.

En último lugar, y no menos importante, es vuestra propia sensación ante ese objeto la que debe primar para deshacerse de él o no.

PELIGRO DEL EXCESO DE PENSAMIENTO POSITIVO. EL CASO DE ISABEL

La filosofía del pensamiento positivo, de la cual estoy en la mayor parte de acuerdo, como todas las filosofías, religiones y movimientos ideológicos, cuando se lleva al extremo, puede resultar contraproducente.

La vida es una sucesión de hechos que nos afectan positiva y negativamente. Alegrías y tristezas se suceden y nos amoldamos a ellas. Existen momentos felices y momentos que no lo son, pero ambos forman parte de lo que es la vida. Aprendemos de todas las circunstancias.

El pensamiento positivo es un entrenamiento mental encaminado a afrontar las circunstancias de la vida con optimismo para atraer lo positivo (ley de la atracción). Una forma maravillosa de afrontar la vida. Por otro lado, los que lo practican de forma extrema, dejan de experimentar, o se tapan, sensaciones difíciles que hay que vivir.

No es el primer caso que conozco de personas extremadamente positivas, que practican el pensamiento positivo extremo, y un día, por un hecho quizás irrelevante, explotan y caen en un pozo ansioso/ depresivo considerable.

Son personas que afrontan los problemas, las pérdidas de personas queridas, las circunstancias difíciles con el pensamiento positivo. Tapan lo que su interior siente, reflejando positividad, para ayudar a los suyos en momentos difíciles. Tanta presión interior acumulada les puede llevar a situaciones límite.

Un caso concreto (sobre el que se me ha concedido permiso para esbozarlo) es de una mujer, llamada Isabel, que afrontaba los problemas siempre con la mayor de las sonrisas. Su vida era su familia, su entorno, que vieran en ella el pilar donde apoyarse. Y así lo hizo, y lo consiguió durante muchos años. Perdió a una hija en un accidente de tráfico y dentro del dolor, lo afrontó con extrema positividad. Ahogaba su pena interna con capas de positividad externa para que los demás vieran en ella un referente. Ayudó a que los suyos a que superaran esa pérdida. El pensamiento positivo cumplió su

misión y su familia volvió (en lo posible) a ser feliz.

Su pareja perdió el trabajo pero ella consiguió impregnarle de positividad y al poco tiempo, y pese a tener 53 años, consiguió un trabajo mejor. Las ondas positivas con su efecto retorno funcionaban.

Una mañana, al levantarse, se sintió mal, pesada, malhumorada, un malestar interno que nunca había sentido. Pensó afrontar el día con su maravillosa arma positiva. Cuando estaba preparando el té, la taza que su hija siempre utilizaba y que ahora era su taza, se le resbaló incomprensiblemente de las manos y se rompió en mil pedazos. Se quedó quieta, de pie, mirando los trozos que se esparcían por el suelo de la cocina. No decía nada. Su marido y su hijo que se levantaron inmediatamente al oír el ruido, se miraron extrañados al ver la expresión de su madre. Seguía quieta, de pie, mirando el suelo. Le abrazaron con cariño al ver que algo estaba pasando, le preguntaban, pero Isabel no oía nada y tampoco veía nada, sus ojos se inundaron de lágrimas y empezó a llorar de forma silenciosa y profunda. Eran las lágrimas de su alma. Las lágrimas que debió derramar cuando por ayudar a los demás, no lo hizo. Su alma lloraba desconsoladamente.

Arrodillada en el suelo de la cocina, con su familia intentando sentarla, recogía palpando el suelo con las manos, los trozos de cerámica de la taza. Todo se había venido abajo.

Cada trozo de esa taza era una circunstancia vivida que ella tapó con su exceso de pensamiento positivo.

Lloró durante días todo lo que no había llorado nunca. Se dejó querer, arropar, abrazar, consolar tal como ella había hecho siempre por los demás.

Más adelante me dijo: “Manuel, he aprendido a llorar”.

Como he dicho antes, la vida, es una sucesión de hechos que nos afectan positiva y negativamente, es cierto. El pensamiento positivo es necesario para atraer lo positivo y ayudar al entorno, es cierto. Somos humanos y lo que nos creó, o el que nos creó, puso las lágrimas en nuestros ojos por alguna razón.

Gracias Isabel.

CUANDO APARECEN LOS FANTASMAS DEL PASADO

Los errores cometidos, las vivencias experimentadas, las situaciones difíciles, las derrotas sufridas, las decepciones, las traiciones, los ataques recibidos… pueden acompañarnos y aparecer en nuestras vidas de forma inesperada provocando desde bajadas de ánimo, tristezas, bloqueos y estados depresivos hasta errores en decisiones que pueden desviarnos de nuestro futuro deseado.

Los fantasmas del pasado aparecen para activar los miedos y los miedos son las persianas que se cierran e impiden que entre la luz. Desgraciadamente esos miedos se alimentan de las experiencias vividas no zanjadas y, cuanto más efecto producen, más aparecen y más fuertes son.

Lo vivido es la experiencia que nos hace cambiar. El aprender a cambiar, aceptar los cambios, puede ayudar para que los fantasmas del pasado tengan la menor influencia en nosotros. A veces somos esclavos de las palabras, de los hechos, de lo sufrido, de lo vivido. Mantener las mismas ideas en lo social, lo político, lo religioso, lo espiritual, lo humano, durante toda la vida (desgraciadamente algo demasiado habitual) no ayuda a conseguir la paz. Cambiar de opinión, de actitud por los hechos vividos es muy sano, y ayuda a conseguir el máximo equilibrio.

El sentimiento de culpabilidad, en muchas ocasiones aparece junto con esos fantasmas del pasado y, a veces, de manera sorprendente para alguien que lo ve desde fuera, las recriminaciones no tienen absolutamente ningún fundamento. Personas inocentes que han vivido accidentalmente experiencias traumáticas y que se consideran culpables cuando quizá solo han sido víctimas directas, o de circunstancias.

Cuando te ataquen vivencias negativas del pasado, te aconsejo que dejes inmediatamente de alimentarlas con tu tristeza. Reacciona inmediatamente y cambia lo que estés haciendo. Piensa en que son los aprendizajes de tu vida, las experiencias que te ayudarán a no repetir errores. Puedes hacer pequeñas acciones para apartarlas aunque sea momentáneamente. Si es de día, ponte a hacer algo que precise la atención de tu mente, o sal a la calle, pasea, haz deporte, suda si

puedes. Es una forma de despistar ese pensamiento. Si es por la noche, rompe el ritmo, levántate, bebe un vaso de agua despacio, ve al baño, lávate la cara, las manos, y vuelve a la cama. Desde luego no es fácil, pero ayuda.

Hay fantasmas del pasado que pueden resultar banales, a los ojos de otras personas, sin embargo, a tus ojos no lo son y te persiguen. A veces, una simple metedura de pata involuntaria puede perseguirte y torturarte. Intenta en esos casos aprender a reírte de ti misma, intenta desarmar esos fantasmas aceptando lo vivido, no con vergüenza, sino con humor.

Hay que aceptar lo vivido, aprender de ello, y aprender a cambiar de opinión. Ser comprensivo y evitar recriminarse sin razón.

En el apartado de ejercicios he puesto un sencillo ritual para "archivar" una vivencia del pasado (capítulo 115) que ya se ha convertido en aprendizaje. Te ayudará a liberarte.

CUANDO LA ENERGÍA VITAL NO LLEGA AL INTERIOR

Los estados de ánimo son las representaciones del estado interior. El optimismo, las ganas de realizar tareas, proyectos; las ideas; son indicadores positivos. El cansancio, la desidia, la tristeza, la pereza, la ansiedad, el dolor, etc., son algunos indicadores negativos.

La energía vital, la que nos rodea, la que proviene de la tierra, de la naturaleza, de la luz, del universo, alimenta nuestro interior. Accede a nosotros por medio de siete puertas principales, los chakras. Esas puertas, deben estar lo más limpias y abiertas posible para facilitar que esa energía de vida llegue a nosotros, a nuestra esencia.

Hay muchos factores que hacen que esas siete puertas principales se cierren. Las preocupaciones, las malas energías, la soledad, la vida sedentaria, la alimentación desequilibrada y excesiva, beber poca agua, los apuros económicos, las relaciones que nada aportan… son algunas de ellas. Se entra en una dinámica complicada y las herramientas para salir cada vez son menos. Desgraciadamente también el cuerpo físico se ve afectado por el descenso de energías vitales que lo alimenta, y pueden aparecer males físicos. Los puntos débiles físicos, que todos tenemos, serán los primeros en manifestarse.

Siempre quedan fuerzas para cambiar las dinámicas. Las energías son muy agradecidas. Es inevitable tener problemas en la vida, decepciones, preocupaciones, pero trabajando para intentar canalizar mejor, se compensan esas situaciones y se llega a conseguir que los chakras sigan abiertos. Con esas puertas abiertas, las soluciones llegan, pues no se pierde el optimismo, las ideas y las ganas de vivir.

En la constancia encontramos una gran ayuda. No hay que pasear, respirar, meditar, visualizar, alimentarse bien, beber, hacer deporte, solo cuando las cosas van mal. Tiene que ser una filosofía de vida, tiene que formar parte de tu día a día, sin exageraciones, sin excesos. Acostúmbrate a esa forma de vivir y busca adaptarte en lo posible a ella. Los deseos artificiales inducidos por la sociedad y sus normas, causantes de muchas tristezas por no llegar a conseguirlos, serán más sencillos de controlar si adoptas esa forma de vida.

Practica formas de atraer energía vital. Practica con tus manos, con

tus dedos, toma conciencia del poder que la naturaleza ha puesto en ti para activar esas puertas. Pruébalo. Inténtalo, por ejemplo, colocando tus dedos en un punto de tu cuerpo que precise energías (puede ser un punto en el que tengas un dolor), piensa que las puntas de tus dedos (sus chakras) son portadoras, puertas y conductoras de energía vital. Visualiza, viaja en el tiempo y espacio a lugares en los que te sientas bien. Medita, controla la mente, centro muchas veces de confusión. Te sorprenderá.

No se trata de vivir más que los demás, se trata de vivir en las mejores condiciones posibles el mayor tiempo posible. El autoconocimiento y la coherencia con el alma, produce paz. Esa paz es indicativa de una buena canalización.

PLACERES QUE AUMENTAN EL AURA

El aura, nuestro campo energético, es variable según nuestro estado diario y las interacciones que tenemos… Conviene tenerla lo más fuerte y limpia posible para que actúe como escudo protector ante negatividades, y como imán social a lo positivo.

Voy a enumerar situaciones que de forma natural fortalecen el aura. Quizá os sorprenda y se le reste importancia por lo cotidiano de algunas de ellas, pero son toda una realidad.

- Reír. El humor, reírse con amigos, viendo una película o recordando, es un "subidón" de energía positiva con una respuesta casi inmediata en el aura. La risa supone una canalización fuerte cuyo resultado expande el aura. Ríete, no reprimas tus ganas de reír, busca situaciones para hacerlo.
- Amar. Cuando dos personas tienen una relación, cuando se abrazan, cuando se aman, catalizan energía y elevan sus auras. Estas energías son tan fuertes que, aunque haya distancia, durante una relación, las auras aumentan.
- Pasear siendo consciente del entorno, es un pequeño gran placer del que normalmente no se es consciente. ¡Recupéralo!
- Beber agua. La deshidratación es origen de envejecimiento prematuro y bajadas de aura. Ten en cuenta que la sensación de sed viene cuando el cuerpo ya ha empezado a deshidratarse. Bebe agua tomando conciencia de que "riegas" de vida tu interior. ¡Si a esa agua le has transmitido con tus manos positividad, mejor!
- Comer sin excesos. La sensación al acabar una comida en la que has consumido comida sana, y sin excesos, aumenta el aura. La sensación de haber comido con exceso y poco sano tiene un efecto no positivo en el aura.
- Respirar conscientemente. Alguna vez al día, abre la ventana y respira profundamente agradeciendo a la vida el poder hacerlo. Mientras paseas, en cualquier momento. Inspira la energía fresca y nueva, mantén el aire en tu interior y espira expulsando cualquier resto de no positividad.
- Generosidad. La generosidad aumenta el aura. El ayudar con tu apoyo, con unas simples palabras, una sonrisa, hace que la energía positiva salga al exterior desde tu interior

aumentando tu aura.

- Actividad física. Que no falte y si puede ser, cuando el cansancio y el sudor aparezca, visualizar que eliminas lo negativo, las toxinas, para dejar espacio a lo positivo. Si tienes que hacer cualquier trabajo físico, tómalo como un ejercicio para vitalizarte.
- Cura de silencio. Maravillosa si la puedes conseguir, sencillamente escucha el silencio, es un reseteo de la mente.
- Contemplar. La contemplación de algo diminuto, o algo infinito; es un método extraordinario para calmar la mente.

Hay muchas más situaciones diarias en las que el aura puede aumentar. Toma conciencia de ellas y de forma automática las realizarás. Evidentemente, es enormemente positivo para el aura la meditación, la visualización, armonizar conscientemente cuerpo y mente, etc. Pero, vamos paso a paso, cuando hayas tomado esa primera consciencia verás que no hay límites y encontrarás tu forma única y personal de atraer energías.

Si observáis lo enumerado anteriormente veréis qué es lo que la lógica interna nos dicta. Son situaciones que se relacionan con el concepto que todos tenemos de felicidad. Disfrutar del entorno, de los seres queridos, reír, querernos, respetar la salud, respirar, ayudar, amar… En ocasiones se buscan las soluciones a nuestros problemas con terapias muy complejas y, por mi experiencia, puedo decir que un alto porcentaje de esas veces la solución está en el cambio de hábitos diarios, sencillos cambios pero con grandes resultados.

IDEAS IMPLANTADAS Y CAMBIO

Las ideas políticas tienen el poder de meterse en la mente y, como si de una secta se tratara, dejas de pensar individualmente para pensar lo que el partido o la ideología quiere que pienses.

Se llegan a perdonar abusos, corrupciones, y se buscan en el adversario ideológico trapos sucios para tapar los del partido de su simpatía. La política tiene el poder manipulador más rastrero que puede existir, consigue captar adeptos a una ideología anulando la propia libertad de pensamiento.

Todos hemos visto discusiones acaloradas entre amigos y familiares que acaban en auténticas batallas campales dialécticas, casi o incluso físicas. La energía negativa se va adueñando de la situación provocando odio. Hay que imponer las ideas cueste lo que cueste.

Se ha tomado partido por una ideología y ya no se piensa cada tema individualmente, sino lo que la maquinaria de la ideología exige. La política consigue que sus simpatizantes ideológicos hipotequen ideológicamente sus vidas para así mantener poder sobre la población.

Una democracia basada en este tipo de ideologías no es tal. Un pueblo encasillado y enrocado en una idea política fija, del color que sea, desnaturaliza cualquier democracia. La disolución de la individualidad hace que cualquier sistema sea injusto.

¿Cómo puede entenderse que una persona que entra a formar parte de un partido político, defienda todas y cada una de sus posiciones? Es fácil, ha vendido su alma a ese “diablo” que es el aparato del partido, dejando de tener ideas propias para ser el peón de los superiores a cambio de un puñado de monedas.

La energía negativa se palpa en los debates televisivos y en las cadenas propagandísticas, esclavas de ideologías manipuladoras. Es una energía que promulga el odio hacia quien piense diferente. Gritos, insultos, y amenazas son constantes. La negatividad es tan grande que inducen a una parte de la población a odiar a la otra parte, a sentir y desear su exterminio ideológico y, desgraciadamente, como la historia ha demostrado, también físico.

Vivimos en una falsa democracia, dirigida por personas falsas y manipuladoras cuyo objetivo es que no pienses, ellos pensarán por ti.

Te manipularán en todo lo que puedan y te harán odiar a personas, grupos y (como estamos viendo estos tiempos) a zonas geográficas y sus poblaciones. La manipulación anula el propio pensamiento y vemos partidos políticos de extrema derecha con millones de votantes detrás. Me cuesta creer que individualmente algunas personas simpatizantes de esos partidos puedan sentir tanto odio contra seres humanos que llegan en pateras.

Si eres sincera contigo misma reconocerás que, a veces, has defendido actitudes de una ideología que no está acorde con lo que tu interior te dicta. Has disculpado actitudes exponiendo los mismos argumentos que ellos exponen.

No debería ser así, somos personas libres y el pensamiento debe ser libre. Lo normal sería estar de acuerdo con algunas cosas de un partido y también con algunas cosas del resto de los partidos. Lo normal sería estar en contra y criticar abiertamente lo que no te parezca bien, proceda del partido que sea. Desgraciadamente eso que debería ser normal, es muy poco habitual.

Libérate de esas cadenas, piensa por ti misma y sorprende a tu entorno criticando o alabando sin tener en cuenta ideología política. No entres en su juego. Libérate.

¿ESTÁ ESCRITA TU VIDA?

“Vas a encontrar pareja antes de marzo”.
“No te van a despedir del trabajo”.
“Te vas a cambiar de casa el año que viene”.
“Te va a tocar la lotería”.
“Vas a adelgazar”.
“En tres meses lograrás separarte”.
“Ella se va a fijar en ti”.
“Vas a aprobar todo menos dos asignaturas”.
“Conseguirás ese trabajo”.

¿Sigo?, son respuestas habituales de los que dicen ver el futuro. ¿El futuro se puede ver?

Os expongo mi opinión que es meramente eso, mi humilde opinión. No pretendo estar en posesión de ninguna verdad. Espero no vivir en un mundo en el que nuestras vidas estén escritas en un libro. Espero no vivir en un mundo en el que alguien dirija, o haya preestablecido, mis actos y reacciones. Espero no ser un siervo de una mente poderosísima, dictatorial, caprichosa y manipuladora, que nos tenga como meras marionetas al antojo de unos fines “universales”.

Y estoy convencido de que no es así. El futuro para mí no está escrito, y menos para que nos lo cuenten y así no hacer nada para conseguirlo.

Creo que el alma, con miles de reencarnaciones anteriores, empieza una nueva aventura en cada vida. Lo aprendido en todas esas vidas es un fondo que marcará nuestra actitud en esta. La vida es una oportunidad de evolución.

“Si el/la vidente me ha dicho que en marzo encontraré pareja… ¿Para qué voy a salir de casa?, sencillamente en marzo espero que llamen a mi puerta y seguro que aparecerá”.

El futuro es el resultado de nuestro trabajo presente, y de aquello que hemos realizado en el pasado. La videncia existe, desde luego, pero lo que se ve es una traslación de las energías del presente al futuro. Las energías que desprendes en este preciso instante dan información de cómo será tu futuro si las cosas no cambian. Sin embargo, en el presente se toman decisiones que afectan al futuro, y por ello, el futuro es cambiante. Así que para cambiar un posible futuro no

deseado, hay que actuar en el presente.

Ante nosotros siempre tenemos abierto un abanico de posibles futuros. Eso es lo que se puede, más o menos, ver, el abanico de futuros posibles.

El abanico de futuros a nuestro alcance es muy amplio, hay tantos como decisiones tomamos en nuestra vida. Cada decisión, cada acto, nos lleva a una porción distinta de ese abanico.

Nuestro futuro ideal (cada uno tiene el suyo) es una pequeña porción de ese abanico abierto de posibilidades que se nos brinda.

Nuestro trabajo es luchar por esa porción, y si no se consigue, acercarse lo máximo posible. A veces es sorprendente, pues lo que se consideraba futuro ideal no lo es y aparecen nuevas e inesperadas perspectivas.

Solo luchando en este presente se consigue llegar, o acercarse, al futuro ideal (un término también cambiante). Así que actúa en el presente para conseguir un futuro provechoso. El gran aprendizaje de las miles de reencarnaciones que ha vivido tu alma, te va a ayudar.

Feliz presente, feliz futuro.

EL ALMA DE LOS ANIMALES

Todo ser vivo tiene alma y según la filosofía jaimista (de la que soy entusiasta) hasta las naturalezas inorgánicas tienen alma. Según ellos, un espíritu puede encarnar en fuego, en una piedra, una gota de agua, en una ráfaga de viento… Maravillosa visión.

En este capítulo me centraré en el alma de los animales. Todo ser vivo tiene alma y tiene una progresión en cada encarnación dirigida hacia una meta final que es la liberación, el Nirvana. El ser humano se considera en prácticamente todas (sino todas) las religiones como el ser superior en el recorrido espiritual del alma. Es en este punto donde se centran mis dudas. Si un alma evolucionada y próxima a alcanzar la liberación es un alma libre de venenos energéticos (capítulo 62), ¿no es posible que un ser humano reencarne en un animal noble como un perro, un gato, un caballo, o cualquier otro? Si un alma se libera del ego, del apego, del odio y la ira y orgullo, ¿no está más cerca del Nirvana? Se suele refutar esta hipótesis con muchos argumentos, y desde luego que estos son sólidos. Uno de esos argumentos es que solo el humano, con su capacidad de raciocinio, puede liberarse del veneno de la ignorancia (entendida como capacidad de conocer la plena verdad y el camino evolutivo). Sin duda es cierto, es imprescindible el conocimiento de la existencia del alma y su progreso entre otras muchas cosas. Pero mi duda sigue latente pues, ¿no es posible que un humano con un alma muy evolucionada y que ha alcanzado el conocimiento, tenga su última reencarnación en un animal noble? ¿Cuántos de nosotros hemos visto en un perro, un gato, un caballo y muchos más animales de rango quizás superior, como la expresión de la pureza, el amor y nobleza, e incluso de la sabiduría? Puede que esta sea una duda eterna. Una duda no significa negación entre los objetos de duda.

Expuesto este punto, creo que queda claro mi altísimo respeto hacia el alma de cualquier ser vivo. Todos hemos sido muchos tipos de seres vivos y hasta naturalezas inorgánicas. Tu alma, lector, habrá habitado en una brisa, en muchas plantas y árboles, muchos animales de todos los rangos y por supuesto muchos humanos. El alma que habita en un ser humano tiene que respetar e intentar dañar lo menos posible al entorno, a los seres vivos, a la naturaleza y a uno mismo (dharma). Quizás la reencarnación en humanos es de las más difíciles pues el poder que supone la inteligencia, mal aplicada, provoca destrucción, y

caer en esas dinámicas destructivas es un paso atrás en la evolución del alma.

Como conclusión afirmo con contundencia que los animales, todos, tienen alma y muchos de ellos muy evolucionada, quizás mucho más evolucionada que la de muchos humanos. Las dudas que he expuesto son fruto de mi reconocimiento a esos animales que mirándoles a los ojos, transmiten una nobleza de alma evolucionada.

LAS TRES ALMAS

Muy antiguamente, en las Antillas, incluso antes de la llegada de los colonizadores, había una creencia espiritual de las más bonitas que he conocido. Hablaban de la existencia de tres almas en el mismo ser humano. Tres almas que cohabitaban en el cuerpo físico: el alma de los brazos, el alma de la cabeza y el alma del corazón. Un alma que hace, un alma que piensa y un alma que siente. El alma del corazón era considerada superior a las demás, es el alma de las emociones, del amor, de la compasión, de la solidaridad… La lucha principal que tenía el alma del corazón con el alma de los brazos y la cabeza, era convencerles de actuar con bondad y amor. Los brazos tenían que actuar acorde con el alma principal del corazón. La mente debía de pensar con los parámetros bondadosos y de amor del corazón. Esa es la gran misión del alma del corazón, transmitir a las otras dos almas las emociones para que éstas consigan que se piense y actúe en la vida física con coherencia.

Cada día puedes sentir las tres almas en ti. Por ejemplo cuando escuchas una noticia que te emociona, o ves una persona que precisa ayuda, tu alma del corazón siente la necesidad de actuar, se emociona y transmite esa emoción a tu alma de los brazos para actuar y a tu alma de la cabeza para pensar cómo ayudar. Muchas veces queda en nada, los brazos no actúan y la mente mira a otro lado. El alma del corazón se entristece. Pero otras veces el mensaje llega con fuerza y los pensamientos, los brazos y el corazón se unen para lograr el fin común. La satisfacción es tal que te sientes llena de vida por la coherencia de las tres almas.

Esta filosofía tiene que ver mucho con la coherencia que es la base de la paz interior. Vivir actuando de espaldas al alma del corazón provoca bloqueos que difuminan los dones y misiones de la vida. El control de la mente, descontaminándola de lo máximo inducido, es la asignatura a superar. Es difícil pues a veces ya no son solo las normas sociales las que la intoxican, sino también, en muchos casos, las convicciones familiares heredadas. Los brazos obedecen principalmente a la mente, de ahí la importancia de hacer de la mente una cómplice del alma.

El control de la mente y la rehabilitación de lo contaminado por las normas sociales, el consumo o lo heredado provoca liberación.

Cuando la mente te pertenece a ti y no a los que la manipulan, las tres almas se unen.

EL DESEO INDUCIDO

Muchas de las frustraciones que sentimos suelen ser por motivos económicos, por no comprar algo accesorio, no poder cenar en tal restaurante, no tener ese coche, ese reloj, hoteles, viajes, ropa, ...

Es lo que provoca una sociedad de consumo encarnizada: frustraciones si no se consigue cumplir con los modos de vida establecidos. El deseo inducido provoca frustración si no se consigue, y en caso de conseguirse, provoca más deseo ya que ese objetivo, en realidad, es vacío.

La sociedad de consumo bombardea constantemente con falsos mensajes prometiendo la felicidad mientras inoculan el virus del deseo. Son tantos años, de ese descarado mensaje único, que han logrado calar hondo en el pensamiento social. Dan por hecho que quien no consigue lo que ellos proponen, no es feliz. El trabajo es nuestro para borrar todos esos mensajes que durante tantos años nos han enviado. Pero es un trabajo de liberación y, como toda liberación, primero es dura y después, cuando se consigue, plenamente gratificante.

Aprender a liberarse de ello es aprender a ser feliz. Márcate pequeños objetivos, haz una autocrítica feroz para determinar cuáles de esos deseos son propios (legítimos) y cuáles de ellos son inducidos y en consecuencia, falsos.

Hay lugares, muchos y muy cercanos, que provocan tanto placer a quien los visita, que nunca pueden ser superados por esos deseos artificiales que nos intentan provocar. Búscalos y disfruta de ellos. Son gratis, y recargan de energía. No tienen precio. Un paraje, un momento con alguien querido, una escultura, un cuadro, una planta, un rio, un jardín, un abrazo, una sonrisa, un sonido, el silencio… Son muchas las cosas que están fuera de ese círculo consumista, merece la pena aprovecharlas.

En filosofías orientales, la liberación del deseo es la base de la evolución. Ya no referido solo a la sociedad de consumo sino a lo relacionado con venenos energéticos, especialmente con el ego y el apego. Conseguir ser alguien admirado muchas veces eclipsa el verdadero esfuerzo realizado para propagar un mensaje. Todos nos debemos preguntar continuamente cuantas acciones se hacen por el

bien de los demás y, evidentemente, para ganarse la vida, y cuanto se hace para conseguir notoriedad alimentando el ego. Respecto al apego, a veces el enganche con los objetos y personas son recuerdos de deseos inducidos conseguidos. Amarrarse a ellos es una atadura para el alma.

No es casual que algunos de los que intentan seguir un camino de crecimiento y conocimiento, se aíslen en lugares alejados de las influencias terrenales.

ALMAS ESTANCADAS EN ESTE PLANO, DOBLE PROBLEMA

Vuelvo a exponer este tema y lo seguiré haciendo. Me gustaría poder transmitir su importancia para tener una comprensión más global del mundo energético y de la importancia del saber vivir para saber morir.

¿Qué ocurre cuando el alma de una persona que fallece se queda en este plano? ¿Por qué se queda? ¿Dónde o con quién se queda? ¿Qué efectos produce cuando se queda pegada a una persona? ¿Soluciones?

Las almas siguen una evolución, nunca desaparecen, son eternas. Dependiendo de las creencias religiosas, cada uno tendrá su criterio para pensar a dónde van o dónde deberían ir. Pero ocurre que, a veces, las energías se estancan, se quedan atrapadas. Los venenos energéticos (capítulo 62) suelen ser los causantes de este accidente energético. También en ocasiones (menos) y dependiendo de la fuerza, pueden ser los allegados los que frenen esa magnífica evolución.

Cuando eso ocurre, nos encontramos ante un doble problema. El primer problema, un alma estancada en este plano que no evoluciona, no continúa con su proceso evolutivo. El segundo problema es la persona, personas o lugares (por ejemplo la casa) que “conviven” con esa entidad. En este caso a veces se llegan a producir resultados demoledores. La entidad, sin quererlo la mayoría de las veces, quita energía, se convierte prácticamente en un parásito de energía, la necesita y no puede evitar absorberla. En casos extremos, la persona afectada puede perder hasta un tanto por ciento enorme de su energía vital diaria, apareciendo todo tipo de males físicos y psíquicos y provocando un aislamiento social que multiplica ese deterioro. No todas actúan igual, las hay más leves, más “dormidas”, pero las hay negativas que incluso mezclan sus pensamientos con el afectado, en estos casos nos acercamos al término de posesión.

Que se quede un alma en este plano, no siempre es debido a los venenos energéticos o al apego de los allegados. Hay casos en que una muerte violenta o inesperada es la causa de ello.

El tiempo tiene un significado relativo en el mundo energético, no es una cuenta atrás como es la vida física. Por ello a veces hay lugares

donde habitan almas estancadas desde hace muchísimo tiempo. A veces están dormidas, latentes y no activas, pero cualquier cambio en el entorno energético puede "despertarlas". Por ello hay casos en que los nuevos habitantes de una casa sufren situaciones complicadas. La o las entidades que residían latentes en ese lugar, al notar un cambio energético, pueden despertar y según su capacidad y más o menos negatividad, pueden dañar a los nuevos residentes de la casa.

Respecto a la posible negatividad de una entidad retenida en una casa, hay que aclarar que muchas veces no son almas negativas, es el estado no evolutivo el que induce a que quiten energía a la casa y las personas. Nada puede haber más triste que un ser bueno que amaba a su familia quede retenido en la casa e involuntariamente quitar energía a esos que tanto amaba.

No existe ningún manual para llevar esas entidades a donde deben evolucionar. Cada caso es único y complicado. Son energías puras, aunque estancadas en su evolución y con una gran fuerza. La dificultad para ayudar a liberar a un alma atrapada dependerá del grado de arraigo y venenos energéticos que tenga esa entidad.

El trabajo del terapeuta consistirá (de nuevo generalizando y resumiendo muchísimo) en mandar el máximo de energía posible a ese alma para conseguir que se despegue del lugar o de las personas a las que quita energías. Una vez conseguido ese paso y que esa alma no está enganchada, sino envuelta por nuestra energía, hay que analizar las causas por las que se ha quedado (sus venenos energéticos) y aplicar los antídotos correspondientes (tabla capítulo 62). Cuando son los allegados quienes retienen, hay que tratarles a ellos a la vez que a la entidad. Una vez aplicados los antídotos (en caso de que los venenos sean la causa) y el alma liberada de lo que le atrapa en lo físico, hay que "acompañar" (recordemos que está envuelta en nuestra energía y por tanto podemos moverla) hacia la puerta, el imán donde de forma natural, en el momento de su muerte, debería haber ido. Una vez en ese punto, el alma es atraída por esa luz imantada que la llevará, de nuevo, al gran viaje.

Mis coincidencias con las filosofías hinduistas, budistas y jainistas en el tema de la reencarnación, me hace pensar en nuestro papel en estas intervenciones. La rueda del Samsara (ciclos de reencarnaciones) debe continuar. Del karma (acción) acumulado en el alma dependerá ese proceso, hasta el nuevo nacimiento, y dependerá la calidad del mismo (calidad de oportunidad para evolución más fructífera). Por ello, cuando se llega a la última fase del trabajo en la que el alma es imantada y sigue su camino, me siento realmente satisfecho por haber colaborado mínimamente a que esa alma dé luz a una nueva persona.

Es un proceso largo en el que el respeto máximo debe imponerse. El papel del terapeuta nunca debe ser prepotente, nunca debe utilizar la fuerza, nunca debe juzgar, ni prejuzgar, y su deber es ser constante en ese trabajo.

Desgraciadamente, quizá por desconocimiento, se trabaja este tipo de temas mediante lo que denomino: “empujón energético”, que es ni más ni menos lo que las dos palabras indican, localizar las energías de esa entidad y lanzar suficiente energía como para que la entidad se aparte. Empujarla. El peligro es claro, el efecto rebote y el que esa entidad, al no acompañarla hacia donde debe ir, quede pegada a otra persona de la familia, cercana, o peor, perdida. Las consecuencias en la evolución, tanto para esa alma empujada como para las nuevas personas o lugares afectados no se pueden prever.

Quiero aclarar que no es habitual que una persona o una casa tengan entidades. Muchos síntomas son parecidos a los que se sufre cuando se reciben malas energías, cuando se tiene el aura baja, etc. y éstos, comparados con aquellos, son problemas más fáciles de tratar.

Quizás os preguntéis como evitar que a nuestra alma nos pase algo parecido. En este libro, prácticamente en todos los capítulos hablo de ello. Aprender a vivir en coherencia con el alma es aprender y aceptar el morir. Aprender a vivir es trabajarse los venenos energéticos, perder el miedo y el tabú a la muerte. No podemos dejar el tema y enfrentarnos a él solo cuando se acerca irremediablemente. Hablar de la muerte es aprender a vivir la vida.

MUROS DEFENSIVOS: APRENDE A DOMINARLOS

Levantamos muros para enfrentarnos al día a día, al trabajo, o a la falta de trabajo. Levantamos muros para no demostrar lo que se siente, por falta de seguridad, por temor a la incomprensión. Levantamos gruesas paredes para intentar olvidar o demostrar ser distintos a lo que realmente somos. Levantamos muros por desconfianza, quizá por haber confiado un día demasiado en alguien y haber sido traicionada.

Se levantan muros consciente o inconscientemente. El peligro viene cuando esos muros se hacen más y más gruesos y no se distinguen ante quien los levantas. Cuando se tienen levantados continuamente, se tiende al aislamiento y al olvido de quienes somos realmente.

A veces esos muros son necesarios dependiendo del entorno en el que nos encontramos. En este caso, esos muros deben ser plenamente conscientes y tener dominio sobre ellos.

Es importante ser consciente ante quien debes eliminarlos. Saber quiénes son los que están en tu mismo equipo, quizás familia, amigos, pareja. Muchas veces se deterioran relaciones entre los más cercanos por tener constantemente levantadas esas defensas.

¿Cuántas veces por problemas del trabajo, por los nervios acumulados, lo has pagado con los cercanos que no tienen culpa? ¿Cuántas veces otros han pagado por esos muros defensivos levantados? Y ¿cuántas veces tú has sufrido los muros de otros?

Las que hayan sido, una o mil, son muchas, demasiadas. La autocrítica, el autoanálisis y la capacidad de decir “lo siento” son los mecanismos que disponemos para discernir entre los muros necesarios (pues muchos lo son) y el resto.

Es bueno analizar los acontecimientos que han llevado a alejarse de los queridos. Es bueno para poder rectificar y aprender a calibrar. Es bueno para ser mejores personas, más fuertes y humildes.

Si eres consciente de cuándo y por qué levantas esos muros, y eres capaz de desactivarlos cuando lo crees conveniente, eres sin duda una persona evolucionada y con autocontrol.

Los que están en primera línea ante el sufrimiento humano, los que trabajan en hospitales, en servicios de emergencias, los que dan su vida para ayudar a los demás, voluntarios, y muchos otros; levantan a la fuerza defensas para ejercer su trabajo sin caer en la tristeza más profunda ante la desgracia ajena. Ellos saben bien de qué hablo.

A veces pongo como ejemplo a la Madre Teresa de Calcuta o a Vicente Ferrer (por ser más conocidos). Sus defensas ante las desgracias eran altísimas (sus muros), pero su dominio ante ellos era excepcional. Supieron trabajar duro pese a las adversidades que veían cada día y no pagaban ese esfuerzo con los cercanos. Sabían levantar sus defensas y eliminarlas cuando convenía. Unas personas ejemplares, como cientos de miles de personas anónimas que también lo consiguen.

Domina tus muros, que no te dominen a ti.

ENTRENAR EL PENSAMIENTO PARA CONSEGUIR REACCIONES

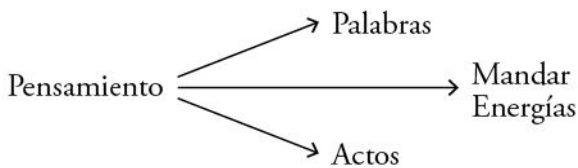
Es apasionante poder enviar energía a otra persona. Es el lenguaje más íntimo y ancestral que tenemos. Dominar el pensamiento, la mente, es abrir un canal con nuestra alma. No es fácil ya que el pensamiento es una herramienta física que suele ser tapada por las palabras, deseos superficiales, y manipulaciones mediáticas entre otras muchas cosas. Cuando el alma utiliza el pensamiento para comunicarse (lenguaje energético) llega a ser la forma de comunicación más sincera que existe, y tanto el emisor como el receptor quedan unidos durante ese tiempo por un vínculo especial.

El pensamiento es el almacén de ideas, de fantasías, proyectos y futuras realidades que precede a las palabras y a los actos. Nos hemos acostumbrado a utilizar el pensamiento como primera fase para conseguir una acción (palabras y actos) y se ha restado importancia a la propia fuerza del pensamiento y, en consecuencia, a su fuerza para mandar energías.

El pensamiento forma parte de la canalización de energía. Cultivando ese canal y poder que todos tenemos, se pueden conseguir fines positivos espectaculares.

Nunca esa fuerza del pensamiento puede confundirse con manipulación, pues parto de la base del pensamiento positivo.

Una visualización positiva creada en la mente, puede transformarse en una energía lanzada para conseguir un fin. O lo que es lo mismo, una energía positiva que emana del alma y es transformada en visualización por la mente, puede ser lanzada a una persona, lugar o al universo (como petición) para conseguir un fin.



El pensamiento entre otras cosas provoca palabras y actos. Pero debería también utilizarse para mandar energías.

Un pensamiento dirigido con fuerza hacia una persona provoca una

reacción en lo más profundo. Cuando ese pensamiento es correspondido y retorna, se crea un precioso puente de energía.

En temas sentimentales, por ejemplo, cuando una relación está deteriorada, pero hay una base de amor, es una herramienta muy efectiva. El puente entre esas dos personas va de lo más interior de una a lo más interior de otra. Sale lo más profundo: el amor. En el caso en que una de las dos personas no siente nada por la otra, sencillamente poco ocurrirá, poco tiene que salir, no es posible que ese pensamiento/visualización le haga cambiar. No puede haber manipulación. La manipulación llegaría, por ejemplo, cuando el pensamiento acompaña a trabajos como un amarre para manipular y provocar una reacción.

Los negativos también utilizan el pensamiento para manipular. Muchas veces, la mayoría, no lo consiguen, las defensas naturales, principalmente el aura, son las encargadas de desbaratar sus planes. Cuando desgraciadamente lo consiguen, se debe al estado energético realmente bajo del manipulado. Recalco que para involucrar al pensamiento en el envío de energías, se deben hacer ejercicios de autocrítica para no caer en sutiles manipulaciones. La mente es una esponja que absorbe continuamente del exterior y se debe desarrollar la capacidad de discernir para evitar influencias dañinas.

Te animo a utilizar el pensamiento, a entrenarlo para volver a tener esa capacidad de hacer el bien. A conseguir que tu pensamiento vuelva a tener la capacidad de comunicarse con los demás, no solo de provocar palabras y actos. Dirige tus pensamientos positivos y consigue reacciones positivas (también en ti).

¿ALGUIEN DE TU ENTORNO TE MANIPULA?

Hay personas que tienen cierto poder energético sobre otras personas. Hay quien utiliza ese poder para el bien, pero también hay quien lo utiliza para su propio beneficio, para alimentar su ego, para dominar, o para sentirse dominador. Son los manipuladores de energías. Personas que a veces hasta con su sola presencia consiguen que otras accedan a sus voluntades. Personas a las que resulta muy difícil decir no a sus pretensiones en cualquier aspecto. Algo en el interior sabe que no es conveniente hacerles caso, pero no hay fuerza para revelarse.

Son una raza especial de vampiros energéticos. No solo roban energías, sino que consiguen manipular robándolas. Esas personas han encontrado las claves de acceso a tu interior y se aprovechan de ello sin escrúpulos. No tienen, ni mucho menos, acceso a todo el mundo, sino a poca gente, y cuando la encuentran, intentan que no escape a su dominio

El perfil suele ser parecido siempre. Hombre o mujer en los que un día se confió e incluso se admiró y que, por esa razón, se le dio acceso a tu interior. También pueden ser personas que un día hicieron un favor en un momento en que la víctima estaba débil y desde entonces tienen acceso a su interior. Esa persona es consciente de su poder. Puede haber sido en su día (o seguir siendo) una pareja, un socio, un familiar, un empleador, un superior o un “amigo”. Suelen ser personas con cierta prepotencia, con la posesión casi permanente de la verdad, con la capacidad de bajar autoestimas para así poder realizar su cometido con mayor facilidad. También se autoerigen como poseedores de la moralidad y el buen hacer, suelen aparentar justo lo contrario de lo que realmente son.

Si ese es tu caso, si hay alguien que sabes que entorpece tu crecimiento, tu evolución; alguien que te mantiene baja la autoestima y al que te es difícil cerrarle la puerta, debes tomar medidas.

Físicamente lo fácil es alejarse de esa persona, romper todos los vínculos aunque cueste. Pero muchas veces forma parte de nuestra vida, familia, trabajo, … Aconsejo siempre para los casos de robos de energías, trabajarse con fuerza el aura y la canalización a la vez que

conseguir protecciones físicas que impidan el acceso fácil a tus energías.

He llegado a ver casos de auténticos bloqueos provocados por esas personas tóxicas. Personas que pierden su personalidad, que renuncian a su vida propia y se dejan llevar por el manipulador. El maltrato en el mundo de las parejas es uno de esos casos graves. Anulan (o intentan anular) la personalidad a base de bajar la autoestima y, tristemente, con violencia física o verbal.

Trabajarse el aura es pasear, respirar, meditar, visualizar, hacer deporte, una alimentación sana, agua, yoga, sudar e incluso reír. El aura aumenta realizando cosas positivas para nosotros. No pierdas más tiempo y auméntala. Servirá también para tener más fuerza de atracción hacia lo positivo, y para cerrar los accesos a ese tipo de vampiros. Una vez que los accesos se vayan cerrando y su dominio energético vaya decayendo, te será mucho más fácil tomar decisiones.

CHAKRA CORAZÓN, PUERTA DEL AMOR UNIVERSAL

El chakra del corazón, situado en medio del pecho a la altura del corazón, es la puerta de entrada de energía sensible al amor, a la conexión entre las personas, a lo emocional y también el motor que da la fuerza y empuje para vivir. Hay varias filosofías que afirman que el alma está situada en él (capítulo 20, Las Tres Almas)

Tiene, bajo mi opinión un comportamiento curioso. Cuando recibe y emite amor, cuando excita su componente emocional, expande toda su energía, todo su potencial. En esa circunstancia es cuando más fuerza de vivir emite, aparece la alegría, felicidad, fuerza para realizar proyectos, se regenera lo físico al entrar ese flujo enorme de energía, y hasta el aspecto físico mejora. Es la energía del enamoramiento, ya no solo de pareja, es enamoramiento hacia todo lo que rodea y hacia la vida.

Pero igual que es sensible al enamoramiento, también lo es al desamor. Cuando hay una ruptura, cuando se sufre emocionalmente, se nota como llega a doler. Ha recibido mucha energía y al dejar de recibirla se atraviesa un proceso doloroso que puede causar muchos bloqueos.

No quiere decir que este chakra no funcione si no hay enamoramiento, ni mucho menos. Pero es un chakra más amplio, es el chakra del amor universal, del amor a la vida, a los seres vivos, a los animales, a la tierra, las plantas, a una misma, a todo… Es el chakra de las emociones, del sentimiento, de la generosidad, de la empatía. Cuando te emocionas: se activa; cuando ayudas: se activa; cuando ofreces: se activa; cuando eres ayudado: se activa; cuando amas: se activa…

Es un chakra sensiblemente maravilloso que quiere sentir, no solo amor de pareja, sino amor universal, desea amar y ser amado para canalizar de forma potente.

Cuando encuentres un lugar en la naturaleza que te transmita paz, analiza y conecta con el chakra del corazón. Vas a notar como el corazón empatiza contigo y tú con él. Puede que notes más conexión con tu alma y quizás llegarás a pensar que el alma reside en el corazón. Esa sensación de conexión entre la naturaleza y tu ser más profundo es signo de avance y

evolución. Durante esos minutos, tu cuerpo y mente se regeneran, son minutos sanadores.

Todos los chakras están relacionados de mil formas, pero en lo referente al amor, el chakra corazón tiene una relación intensa con el chakra garganta (capítulo 9). Es el paso natural de amar, el expresar amor.

Toma consciencia de tu chakra del corazón y sus reacciones ante lo que te ocurre. Notarás quien te quiere bien y quien te quiere mal. También tomarás consciencia de una forma distinta de ver la vida, el amor universal.

RENUNCIANTES

Llevar a la práctica la renuncia a los deseos inducidos (capítulo 21) es un ejercicio de liberación. No pretendo que os convirtáis en renunciantes totales, sino en personas que quieren tener de nuevo el control sobre sus vidas.

Durante la vida nos ponemos una serie de objetivos cambiantes, algunos se consiguen o se transforman adaptándose a las circunstancias y otros no se alcanzan. Se suele relacionar la felicidad según la cantidad de objetivos alcanzados, lo cual no es criticable, lo contrario, conseguir objetivos supone haber invertido un esfuerzo para ello y lograrlo crea satisfacción.

El problema que se plantea es tener la capacidad de distinguir si un objetivo es tal o es consecuencia de un deseo inducido. Un objetivo que tiene su raíz en un deseo inducido difícilmente te aportará felicidad ni paz interior. El deseo es un virus para la paz interior, uno lleva a otro y a otro, no hay fin.

Es difícil, a veces, discernir entre qué hay de inducido y qué hay de objetivo real. De nuevo la autocrítica feroz juega un papel fundamental. Al analizar un objetivo hay que analizar las causas que te llevan hacia él.

Leí un estudio (siento no recordar el origen) que hablaba del deseo de viajar. Sorprendentemente, mencionaba como una razón para lograr ese objetivo era poder publicar en las redes sociales las fotos del viaje. Aquí tenemos un deseo inducido, que inevitablemente nunca dará como resultado la felicidad, aunque se consiga ese viaje. Esa persona dedicará muchas de sus energías para aparentar ser lo que le han inducido creer que es el triunfo y la felicidad. Desde luego, del viaje en sí, poco quedará de perdurable.

En la autocrítica, si esta es sincera, podemos tirar del hilo sobre los deseos que tenemos. Nos podemos dar cuenta de lo atrapados que estamos y lo manipulada que está la mente. En ese momento de completa sinceridad, es cuando se está capacitado para aplicar la renuncia.

La renuncia es el camino de la liberación, es un proceso de desintoxicación. Hablo de una renuncia paulatina y meditada.

Practicar la renuncia mediante pequeños objetivos de liberación te provocará satisfacciones que van a ir reeducando a la mente (donde residen los deseos inducidos).

La renuncia es aplicable a todos los campos de la actuación del ser, no solo al tema material. Podemos trabajar la renuncia para saber escuchar a los demás. Podemos trabajarla para ser más sinceros y representar lo que somos y no lo que se espera de nosotros. La renuncia puede llevarte a saber perdonar o a quererte más. Podemos practicar la renuncia para cuidarnos físicamente.

Si nos fijamos, la renuncia es, en un último fin, trabajar los venenos energéticos (capítulo 62). Liberarnos de lo que hace pesar el alma.

Me gustaría que os planteéis pequeños retos de renuncia, aunque sean temporales, un día, una semana, un mes renunciando a algo concreto. Es un buen entrenamiento para conseguir satisfacción real y paz interior. Os advierto: ¡es adictivo!

DAR MUCHO Y ESPERAR RECIBIR POCO

Por una sencilla regla lógica, si todos intentamos dar mucho y esperamos recibir poco, todos acabaremos por recibir tanto como damos. Es una teoría, pero con una base muy cierta.

Lástima que la sociedad, tal como está montada, es una sociedad competitiva en la que la mayoría de las cosas se hacen esperando algo a cambio. No me refiero al trabajo pues este debe ser remunerado justamente, me refiero a las acciones entre las personas, al interés oculto por las acciones realizadas Es un modelo heredado pero es un modelo que está en nuestras manos cambiar. Las siguientes generaciones tienen que ver que en esta época hubo un cambio. Y lo está habiendo. Más solidaridad, más respeto al medio ambiente, más respeto a los demás y más intolerancia a lo corrupto.

Si esperas recibir poco, tendrás muchas menos desilusiones. Si recibes más, tendrás grandes alegrías inesperadas. Con tus acciones (alegría, apoyo, solidaridad, amor, ayuda física, ayuda emocional, escuchar…) das mucho, y tienen un gran efecto en ti misma. Cuando das, te sientes bien pues tu alma está contenta, hay coherencia entre lo que eres espiritualmente con tus acciones, el premio es la paz interior.

Una forma de dar es revelarse contra las injusticias y actuar en consecuencia. La mayoría de las veces, los poderes anulan las protestas y acciones derivadas, pero nunca pienses que queda en nada. Cuando llegas a casa después de haberte movilizado por una causa justa, sientes la satisfacción que te da la coherencia, tu propia alma te abraza y te provoca un baño de paz interior.

Estamos viviendo una época de cambios. Lentos, pero constantes. Millones de personas ya piensan de otra manera. Felicidades por pertenecer a ese grupo de personas comprometidas. Con tu pensamiento y tu modo de vida estás provocando cambios.

TOXINAS, CREADORAS DE BLOQUEOS Y LADRONAS DE ENERGÍA

Las toxinas son residuos que deberían ser expulsados normalmente en forma de sudor, dióxido de carbono, orina, heces… Son el resultado de alimentos consumidos, pero también de la contaminación y de hábitos no saludables.

Desgraciadamente, el índice de toxinas medio es muy superior al que debería ser. Las toxinas, son un veneno para nuestro cuerpo físico y un lastre para nuestra energía y espíritu. Las toxinas, aparte de daños físicos, producen malestar, falta de energías, falta de optimismo, falta de concentración, incapacidad para llevar a cabo proyectos, irritabilidad, bajan la autoestima, provocan pereza, por supuesto bajan la intensidad del aura (con lo que estamos más expuestos a las energías negativas) y cierran los chakras.

Una persona que elimina toxinas tiene más ganas de vivir, más alegría, más energía y fuerza para desarrollar proyectos, optimismo y un gran imán hacia los demás. Estéticamente su piel tiene más luz, más joven, sus ojos más brillo, igual que el cabello.

Para eliminarlas con regularidad, hay que replantearse varias cosas en tu vida diaria. Plan de acción:

- **Actividad física.** La activación física genera calor y sudor. Mediante el sudor se eliminan toxinas. Activando el cuerpo, activando la maquinaria muscular de una forma habitual (desde caminar, hacer tareas diarias, hasta ejercicios cardiovasculares) se activa la eliminación natural de toxinas.

La vida sedentaria es un veneno para la salud física, emocional y espiritual. En los templos budistas, muchas de las horas del día las pasan los monjes con tareas de limpieza y mantenimiento. No lo consideran una labor desagradable, lo contrario, todo lo limpian a conciencia de la misma forma que si limpiaran su aura. Descubrir esa forma de pensar me ayudó muchísimo el hacer con alegría las tareas diarias. Pensar que es una actividad física en lugar que una obligación también ayuda. Intento (podéis reíros) utilizar ambos brazos y no solo el dominante para realizar las

tareas. Intento cargar el peso según la posición indistintamente en las dos piernas no solo en la derecha… Para mí, la limpieza, el orden, es también mi hora de gimnasio.

- **Alimentación.** Recomiendo de vez en cuando un día o más de desintoxicación alimentaria. Desde el ayuno hasta reducir las cantidades y por supuesto comida sana evitando el origen animal. Es bueno intentar dominar el cuerpo y sus horas establecidas para comer. Los ayunos son en filosofías orientales, una gran fuente de purificación. Los ascetas consideran el ayuno como uno de los grandes ejercicios espirituales. Desde aquí aconsejo realizarlos con prudencia pero con la fuerza que da el saber que tanto tu cuerpo (eliminación de toxinas) como tu mente y alma se van a sentir mejor. En general se está acostumbrado a comer mucho más de lo que se necesita, la ingesta es desproporcionada. Un ejercicio de autocontrol es intentar reducir las cantidades hasta que el cuerpo se acostumbra a ello y creedme, se acostumbra y lo agradece. Durante el ayuno o restricciones alimentarias también se practica el control del deseo, se toma el control del mismo y te sientes con más fuerza para conseguir objetivos. Esa nueva "ilusión" sin duda, también quema toxinas.

- **Ejercitar espíritu para desintoxicar.** Para ello aconsejo visualizaciones, meditaciones, paseos conscientes, respiraciones conscientes, yoga o cualquier disciplina que armonice cuerpo y mente. El ejercicio de respiración consciente es ideal para eliminar. Como voy repitiendo (es un ejercicio aplicable a muchas circunstancias) se trata de inspirar aire fresco, puro, que enriquezca el interior, aguantarlo algunos segundos siendo conscientes de cómo se expande, y al espirar visualizar que eliminamos las toxinas, los restos de la combustión interna que quedan en el interior.

- **Prémiate, regálate momentos de paz y felicidad.** Cuando hayas acabado el ayuno, dedica unos minutos a felicitarte y a recordarte que, aunque ha sido duro, lo has conseguido. Al finalizar las tareas diarias realizadas como ejercicio físico y energético, prémiate con unos minutos saboreando la labor, mirando el orden, la limpieza y el ejercicio realizado.

Realizando con constancia las indicaciones anteriores, la eliminación de toxinas será muy superior a lo que estás acostumbrada y los beneficios físicos y energéticos están asegurados.

¿QUÉ ES UN BLOQUEO ENERGÉTICO?

¿CÓMO AFECTA? SOLUCIONES

Los bloqueos son los resultados de un mal estado energético. Ese mal estado energético puede ser debido a una mala canalización continuada, a un aura baja que no cumple su función de protección e imán; a situaciones difíciles, preocupaciones continuadas o personas negativas que quitan energía.

Todos en alguna fase de nuestra vida hemos estado bloqueados, incapaces de tomar decisiones, sin capacidad de desarrollar proyectos. Esta situación afecta a muchos ámbitos, entre ellos, emocional, familiar, social, económico y por supuesto a la pérdida de la paz interior.

Los bloqueos forman también parte de la vida. No todo son bloqueos graves, los hay más pasajeros y superficiales. Cuando se supera un bloqueo, se gana fuerza interna y experiencia para afrontar futuros. Los bloqueos pueden llegar a ser aprendizajes.

Las energías vitales no fluyen, nuestro interior, cuerpo, mente y espíritu no recibe lo suficiente, y si el bloqueo es continuado los daños aparecen. Tristeza reiterada, incluso estados depresivos y ansiedades. La autoestima también se daña en ese estado, pues la incapacidad de realizar acciones, la sensación de pérdida de tiempo, de días, meses incluso años, hacen mella en ella.

Los que buscan un crecimiento interior, paradójicamente, están más expuestos a esos bloqueos. El deseo de avanzar, de notar, de ver más, de ayudar; puede bloquear de tal manera que, incluso personas muy cualificadas espiritualmente, abandonan durante años, o para siempre, ese camino.

Como siempre, tengo que advertir que las soluciones son tan variadas como casos de bloqueos. Sin embargo, voy a intentar exponer alguna solución por si puede ser aplicada o adaptada a vuestro caso personal.

Expongo a continuación las fases orientativas y acciones a realizar:

Reconocimiento de estar bloqueado. Indispensable. Ser conscientes

de que tenemos un problema y de que hay que actuar. Pese a que suele haber causantes externos de ese bloqueo, no hay que esperar que las soluciones vengan del exterior. La solución pasa con toda seguridad por uno mismo. Una vez reconocida la situación, mirarse a un espejo y auto convencerse del cambio. Una consecuencia del bloqueo es culpar exclusivamente a todo lo exterior evitando la autocrítica. Es completamente necesaria hacerla si se quiere avanzar. Excepto en pocas ocasiones, los actos y decisiones pasadas han influido en llegar a este punto.

Listar síntomas, problemas y soluciones. Analizar el problema, los síntomas y acciones a realizar para superarlo. Soy un gran adepto a las listas, a plasmar en un papel el estado presente, a veces es muy aclarador de cara a encontrar soluciones. Los problemas en ocasiones se entremezclan y adoptan una forma mucho mayor de lo que realmente son. Esa envergadura es causante de bloqueos al verse en un callejón sin salida. Listar los problemas de forma lo más concreta posible y escribir opciones para solucionarlos, es un buen plan para concretar a que nos enfrentamos. Una vez escrita la lista hay que hacer un la planificación para realizarlo, tiempos, acciones, y demás.

Constancia. Una vez realizada la planificación, seguirla lo más escrupulosamente posible. Sacar fuerzas para realizar esas acciones y romper la dinámica del bloqueo. La planificación puede ser cambiante a medida que se vayan afrontando los problemas causantes del bloqueo.

Controlar la mente. Es indispensable trabajar en el control de la mente pues en ella residen muchas dinámicas negativas que acaban en bloqueos. La mente suele distorsionar y si se le deja espacio libre en un estado de bloqueo, puede hacer ver todo mucho más negro de lo que es y agravarlo. La canalización del chakra de la frente es importante. Los ejercicios en el exterior, simples paseos en los que solo pienses en lo que tu mano puede tocar, una piedra, una hoja, la tierra; ayudarán. También visualizaciones para calmar la mente, respiraciones, fantasear, meditar… todo vale para que las ideas no positivas no ganen terreno.

Resultados. Los resultados llegan. Poco a poco, sin darse cuenta. Las dinámicas cambian. Al haber hecho cambios en el día a día, el aura vuelve a subir, se canaliza mejor y el bloqueo se va desvaneciendo, dando paso a la vitalidad. No hay nada milagroso, solo la constancia, y poco a poco tendrás más fuerzas para afrontar más situaciones y vencerlas.

Insisto en que la generalización no es adecuada, pero fórmulas sencillas como la de listar, dan excelentes resultados. No es mi

intención generalizar, pues soy consciente de las múltiples situaciones que hacen más compleja esa salida del bloqueo.

Al realizar acciones, movemos energías, alimentamos nuestra aura y canalizamos mejor. Los bloqueos alimentan la inacción, es una espiral peligrosa, pero seguro que eres, si es tu caso, completamente capaz de salir adelante.

¿POR DÓNDE SE ESCAPA LA ENERGÍA POSITIVA DE LA CASA?

De las energías que tenga una casa depende nuestro estado. Casas con malas energías, con escapes continuados de ellas, no cumplen con la función de “recarga” que las personas esperan de ella. Al entrar en casa y cerrar la puerta de la calle, debemos tener una sensación de protección y paz. Lo ideal es sentirse completamente protegido de todo lo exterior, como si de un castillo inexpugnable a lo que nos distorsiona se tratara.

Aunque la casa es una totalidad, es bueno ir analizando estancia a estancia y analizar vuestras sensaciones en ellas. En muchos casos, alguna habitación provoca cierta incomodidad. Es bueno creer en las sensaciones y actuar para cambiar las dinámicas energéticas de las estancias de la casa. Os detallo una lista de zonas y situaciones que pueden ser fugas de energías en las casas:

Baño. Es de los lugares más sensibles. El cuarto de baño es un lugar que, si no se cuida, puede suponer una gran pérdida de energías; sobre todo en lo relacionado con la fortuna y con la salud.

Los desagües se consideran escapes de esas energías, sobre todo de la fortuna (ser afortunada). Por ello aconsejo, aunque sea incómodo, tapar todos ellos (poner el tapón), lavabo, ducha, bañera y el inodoro, por supuesto, siempre dejarlo con la tapa bajada.

El orden y la limpieza en esta estancia tienen que ser riguroso, tirar lo inútil, que respire, toallas ordenadas y, si puede ser, colocar alguna piedra, planta u objeto de madera como decoración.

La puerta del baño siempre debe estar cerrada. Cada mañana, si es posible, abrir puertas y ventanas, incluida la del baño, y ventilar. Después, volver a cerrar la puerta. Velas o incienso pueden ayudar a limpiar el espacio.

Entrada. Otra zona importante de la casa. Se viene del exterior cargado por todas las influencias de lo vivido y algunas veces no positivo. Físicamente, el calzado y las ropas pueden estar impregnadas de esas vivencias diarias. El calzado, en especial, es foco de lo no positivo. Es muy importante descalzarse al entrar en casa. Las energías no positivas, están relacionadas con la suciedad, el suelo, lo bajo, lo

negro, lo oscuro. En la calle, en el suelo, se encuentra todo ello, y entrar con el calzado de calle dentro de casa es una forma de invitar a las negatividades a que entren en nuestro hogar. Es conveniente corregir ese mal hábito para salvaguardar de lo negativo nuestro hogar.

También es conveniente que al limpiar los zapatos se limpien también las suelas, quitar toda la suciedad posible. No solo hablo desde el punto de vista higiénico, sino también energético. Lo ideal es guardar el calzado en una estancia externa, un patio, una terraza, galería... Si no es posible, habilitar un pequeño mueble cerca de la entrada. Es un tema más importante de lo que se pueda pensar.

La entrada es el anticipo de lo que es tu casa. Orden, limpieza y evitar recargarla es importante. Tienes que conseguir la sensación de que al llegar a casa y cerrar la puerta, te sientas en paz, acogida y protegida.

Espejos. Hay un error muy habitual para rechazar, sin querer, las energías positivas en una casa, y que se debe a una mala colocación de los espejos. Es conveniente no colocar espejos enfrentados a la puerta de entrada de una casa o a las ventanas. La energía positiva rebota, es mal recibida y expulsada. Es conveniente no verse reflejado en un espejo justo al abrir la puerta de casa. Si no puedes cambiar su ubicación, una figura de madera, una piedra o una planta, puede ayudar a compensar esas pérdidas.

Objetos y desorden. Las casas deben respirar, debe circular la energía por ellas de manera fluida. La tendencia natural de las personas a guardar objetos no útiles, viejos o rotos, es una lacra para las energías. El desorden también lo es. Es buena una limpieza de trastos que no usamos, darlos o tirarlos si están rotos. Todo lo usado retiene energía. El apego (veneno energético de los más graves) hacia los objetos que ya no aportan nada, ata a pasados y no permite vivir en plenitud el presente. Practicar el desapego con limpiezas periódicas es una costumbre muy sana para el alma.

Haz una sencilla prueba, mira una estantería que esté muy cargada y analiza la energía que te da. Dedícale un rato a ordenar y tirar, que cada estante tenga lo justo, limpio y bien puesto. Llena una bolsa con lo que no quieras.

Cuando te hayas desprendido de esa bolsa, notarás que se te ha aliviado un peso y, al mirar la estantería liberada, sentirás un baño de energía positiva.

Imagina trasladar esa sensación a toda la casa. Hay que aprender a tirar, a desprenderse.

Ropa. Otro tema delicado. Hay que aprender a deshacerse de ella, regalarla a personas que la necesiten por ejemplo. Las limpiezas de armarios son de gran utilidad para limpiar las energías de las casas. Las ropas absorben vivencias, y no siempre positivas. Si miras tu armario, verás cómo hay ropa que no utilizas desde hace varias temporadas. No lo dudes, regálala, te liberará. Hay muchos métodos ya escritos para gestionar la cantidad de ropa que se tiene. Uno de ellos que me gusta especialmente es, una vez se haya eliminado toda la ropa sobrante, por cada pieza de ropa nueva, debe eliminarse una que ya no se use.

Reparaciones. Goteos de agua, zócalos caídos, baldosas que se mueven o agrietadas, paredes con la pintura mal son también temas a solucionar. Ver cada día algo que está en mal estado en la casa (tu castillo) te dará la sensación de fuga de energía. En lo posible, hay que solucionarlo.

LUGARES GEO-ENERGÉTICOS
FUENTES NATURALES DE ENERGÍA

Hay puntos concretos, lugares exactos, principalmente en la naturaleza, donde las energías se sienten mucho más fuertes. No suelen tener más de uno o dos metros cuadrados, y es sorprendente cómo en ese punto se sienten energías fuertes y a pocos metros disminuyen. Los llamo puntos geo-energéticos.

Son portales de energía en los que la corriente de "vida" es perfectamente palpable. Son volcanes de energías pero no solo de la tierra al universo, sino también del universo a la tierra. Energéticamente son puentes de conexión entre energías hermanas.

Los que nos dedicamos a las energías y conocemos su existencia buscamos esos puntos, ya sea para disfrutarlos, para aprender, para recargarnos, para enviar energía o para realizar algún tipo de trabajo.

Recuerdo la primera vez que fui consciente de estar en uno de esos puntos. La sensación fue sutilmente cálida, aunque el día era frio. Tuve la necesidad de tocar la tierra con mis manos y realmente parecía que estaba a una temperatura un poco más alta de lo que debería estar. Me quedé un rato en ese lugar y noté una gran facilidad para mezclar mis energías con ese entorno. Facilidad para meditar, para atraer energías, incluso, emanaba tanta energía de la tierra que pude enviarla sin ningún esfuerzo.

Repito varias veces en este libro que la energía contempla de una forma diferente el espacio y el tiempo que los humanos. En energías las distancias no existen.

En un punto geo-energético es más fácil enviar energías a distancia (aunque se puede hacer desde cualquier lugar). Una vez localizado el punto y notando el flujo energético, si nuestro pensamiento, en colaboración con el alma, piensa en una persona y comparte las sensaciones, esa persona recibirá un baño de energía sanadora. Si ese lugar queda grabado en mi memoria física y álmica, puedo recurrir a él cuándo lo crea oportuno. Desde la distancia puedo viajar en el tiempo a cuando estuve en ese lugar y de nuevo utilizar esas energías para los fines que crea convenientes.

Todos podemos ser capaces de localizar esos puntos. Hay multitud de

ellos, pero hay que encontrarlos y, para ello, hay que salir con el "radar" puesto, con las sensaciones energéticas activadas. Cuando lo encuentres, que lo harás, intenta sentirlo y "bañarte" en esas energías. Aprovéchalo para cargarte de positividad, para limpiarte de negatividades adheridas, para sanarte canalizando, o para mandar vida a quien creas.

Me gustaría que, cuando salgas a pasear, intentes localizar tu lugar geo-energético. Seguramente habrás pasado multitud de veces por su lado pero no has sido consciente de sus beneficios por estar pensando en otras cosas. El pasear conscientemente ayuda a encontrarlos.

LOS PELIGROS DE NO HABLAR CLARO

Cada persona es un mundo de pensamientos, de sensaciones, de percepciones, de formas de entender la vida. Cada persona analiza para sí misma lo que recibe y saca sus conclusiones. Muchas veces son conclusiones correctas, la intuición, la capacitación junto con lo que se observa en el entorno, hace tomar decisiones adecuadas. Por el contrario, otras veces se toman decisiones equivocadas y a veces vienen originadas por silencios que intoxican el proceso de toma de decisiones.

El origen de esos silencios, de no expresar lo que se siente con libertad, es muy variado. Si hablamos de pareja, casi siempre suele ser temor ante la reacción adversa. Temor ante lo que puedan pensar de ti. Temor ante lo que pueda conllevar el hablar claro. Y el resultado suele ser distancia.

Si se ha acabado el amor en una pareja y no se habla claro, desembocará en discusiones más violentas o engaños. Si hay amor pero hay distancia y no se habla, la relación está condenada. Si no se habla claro con una amiga, aparecerá la desconfianza y se acabará la amistad. Lo mismo aplicado a familia y a cualquier tipo de relación social. Me refiero a los temas que son importantes entre las personas y que no se abordan por la razón que sea. Por supuesto que es normal tener secretos que solo son de una misma, es normal e incluso necesario.

Y tú, ¿hablas claro con los que te importan? ¿Eres consecuente con tus pensamientos? Plantéatelo, haz una pequeña lista con las cosas que dirías y a quién se lo dirías. Analiza el hacerlo, lo que se gana y lo que se pierde, y saca tus conclusiones. A veces es sorprendente pues, al hacer esa lista, se aclaran muchas cosas de esa relación. Se acotan los puntos de fricción y a veces también sorprende pues son menos de los que aparentaba en principio (la mente amplifica lo no positivo). Es una forma también de ser sincero y coherente con uno mismo. Esa coherencia te hará ganar paz interior. Al ser sincera con una misma y con los demás, notarás una liberación, un peso que se desvanece. Muchos bloqueos vienen dados por la falta de sinceridad. Si analizamos el punto donde reside el bloqueo, este se sitúa

principalmente en el chakra garganta (capítulo 9). Desbloqueando ese punto mediante ejercicios (capítulo 119) se logrará transmitir a los demás sin que lo hablado ate a situaciones no deseadas.

SOBRE NORMAS, LEYES, OBEDIENCIA Y REVOLUCIÓN

Tengo la sensación de estar atrapado en una maquiavélica tela de araña de intereses, normas, leyes y obligaciones de las que mi interior desea salir, pero, tal como está montada la sociedad, resulta extremadamente difícil hacerlo.

Sin duda, esa sensación viene dada por la deplorable calidad tanto humana como profesional de la gran mayoría de los dirigentes y los poderosos sin escrúpulos.

Sin darnos cuenta (o sí) hemos ido aceptando situaciones, corruptelas, formas de actuar egocéntricas y despiadadas por el "bien de la comunidad". Estamos atrapados. Lo han montado de tal forma que va a ser muy, pero que muy difícil escapar de sus garras. Nos han engañado haciéndonos partícipes de una supuesta democracia que no es tal, pues solo puedes votar a los mismos manipuladores con distintos ropajes.

Los que tienen el poder saben perfectamente que invirtiendo en una educación libre y abierta a todos, la sociedad cambiaría. ¿Imagináis que todo el mundo tenga acceso a la educación con todos los medios posibles? ¿Imagináis que los colegios y universidades sean de nuevo templos del conocimiento? Si se volcaran en ellos todos los medios económicos posibles, el futuro podría ser muy distinto. Ellos, los dirigentes, dicen que no hay dinero y como tantas veces, mienten. En un país de la UE como España, el presupuesto represivo (militar y policial) es aproximadamente unas doce veces mayor que el presupuesto de educación. Este dato explica la filosofía de los estados. No quieren personas formadas con el consiguiente libre pensamiento y mayor paz social, prefieren por sus oscuros intereses, tener mecanismos de represión y de muerte.

La solución es difícil pues lo han montado de tal forma que no puedes revelarte. Revelarte implica ser agredido por las fuerzas de seguridad y ser posiblemente encarcelado por las fuerzas oscuras judiciales. También tienen acceso al dinero que has conseguido con tu esfuerzo, y al dinero futuro que puedas ganar; y no dudarán, ni un segundo, en quitarte o embargarte lo que deseen para acallar tus protestas.

Pero la avaricia les puede y fuerzan la máquina represiva hasta tal punto que se crean “momentos” críticos. Ya son muchos los que no tienen nada que perder y esos son siempre los que encabezan las revoluciones. Muchísimos más, aunque con el normal miedo a perder lo poco que tienen, también quieren liberarse. Se sienten prisioneros de sus dirigentes.

Tú puedes revelarte; seguro que hay algún tema cercano, por pequeño que sea, al que puedes unirte y luchar por él, aunque parezca imposible: hazlo. Nunca la decepción por no conseguirlo superará a la decepción por la no acción. La suma de pequeñas revoluciones (pequeñas acciones) puede crear una gran revolución.

Sueño con una revolución, una limpieza total, que devuelva a las personas lo que les han robado. Por ahora no pueden entrar en los sueños, y espero que nunca puedan.

MICRO-FELICIDADES

La felicidad es de los conceptos más abstractos que existen. Creo que no existe la felicidad completa, es una utopía, una idealización.

La felicidad se compone de muchísimas micro-felicidades. Pequeños momentos, circunstancias, estados que proporcionan momentáneamente felicidad. La búsqueda de la felicidad, se basa en ser conscientes de esos momentos. Un abrazo, unas risas, sentarse en una terraza al sol, ver nevar, dar la mano, recibir una sonrisa, meditar, ayudar, tener un amigo, amar, un beso, un paseo, un café…, miles, infinitas situaciones que nos llevan a un momento de felicidad.

Muchos de los que afirman ser felices al 100% basan esa afirmación en un egoísmo totalitario y tapan con ella sus carencias. Es imposible ser feliz al 100% mientras exista sufrimiento. El síndrome de la avestruz, esconder la cabeza para no ver nada. Solo verse a uno mismo con las necesidades satisfechas. Egoísmo y cobardía. Quizás algunos tengan el secreto de la felicidad absoluta que realmente desconozco.

Analizando a esas personas que airean su “total felicidad”, tapan sus grandes carencias con ese engaño. Pero cada uno puede auto engañarse como desee, no quiero meterme con la libertad individual. Lo negativo es que airean esa supuesta felicidad, provocando en su entorno sensaciones de infelicidad. La prensa, la publicidad se encargan de definir la felicidad (belleza, coches, fama, moda, éxito, dinero…). Y la sociedad tiende a imitar comportamientos e intentar alcanzar metas, pues si no lo consigues, no eres feliz. Ese mensaje de falsa felicidad puede crear todo lo contrario: la infelicidad, ya que las normas sociales publicitan esas formas de vida como las de éxito.

El consumismo es el cáncer de la felicidad. Enferma las mentes, provocando deseos inalcanzables y tapando las micro-felicidades diarias que todos tenemos.

Os propongo un pequeño ejercicio para calibrar vuestras micro-felicidades.

Analiza el día a día desde que te despiertas. Respira unos segundos, paz, tranquilidad (micro-felicidad). Un café, un té, el aroma, el primer sorbo (micro-felicidad). Tu hijo te mira (micro-felicidad). Abrir ventanas, ver el día y respirar (micro-felicidad). Una ducha (micro-

felicidad). Ropa limpia, salir, hablar, leer, escuchar música, meditar, pasear, jugar, reír, saludar, comer, ayudar, recibir, amar, encontrar… (micro-felicidades) ¿Sigo? Analiza un día normal y cuenta esos momentos. Toma conciencia de ellos. La mayoría te pasan desapercibidos.

Por supuesto que en ese día hay momentos duros, problemas, trabajo, economía, discusiones… Suelen tener una duración más prolongada en nuestra memoria por eso hay tanta sensación de infelicidad. Pero no es así. Excepto en casos extremos, no es así. Me enorgullece conocer a personas que no tienen nada, que sufren carencias importantes, sonríen y reconocen su felicidad, sus micro-felicidades.

En mi época de formación, me llevaron al límite para desintoxicarme de banalidades. Una persona pura, renunciante, me invitó a seguir su vida, sin nada en absoluto, vida de renuncia. Durante un tiempo me olvidé del placer de un sencillo café, de un plato de comida caliente, de las necesidades básicas. Un día, después de haber estado a punto de abandonar varias veces, me desperté liberado. Supe que si algún día tomaba un sencillo té por la mañana, lo disfrutaría como el mayor de los lujos. Un techo, unas sábanas, un libro, una película… Hoy puedo disfrutar de todo ello, y doy gracias al universo de esos pequeños grandes placeres. De esas micro-felicidades.

En la época que reescribo este libro (2020) el mundo se encuentra ante una pandemia que obliga a dejar de hacer muchísimas cosas que hacíamos normalmente. Los meses de confinamiento, puedan haber sacado a la luz las micro-felicidades que vivíamos cada día y que quizás uno no era consciente de ellas.

El consumismo, lo banal, acecha siempre, tienta y engancha para lograr hipotecarte y esclavizarte. Los gobiernos, los estados, están al servicio de ese consumismo. Harán lo posible para que la sensación de felicidad sea la mínima, provocando falsas felicidades. No caigas.

No es nada fácil. Pero el camino para conseguirlo es ser consciente de tus momentos de felicidad.

NO TODO ES ESPIRITUAL, NO TODO ES FÍSICO

Todo debe tener un equilibrio, hasta la espiritualidad. La espiritualidad desbordada, el pensar que todo tiene un significado energético, cualquier acto, avería, malestar, ... es para mí un error. Lo mismo aplicado al mundo físico, abandonar la espiritualidad para dedicarse y dejarse llevar por el día a día físico, provocará otro desequilibrio.

El equilibrio no es fácil, y es distinto en cada persona pero, con el objetivo de ser más felices, tenemos la casi obligación de conocernos y encontrar ese punto de inflexión.

Las personas que han perdido cualquier contacto con su alma y, se abandonan al plano físico podemos verlas en nuestro día a día. Hay desde las que niegan, y no quieren saber nada de su plano interior (posición respetable claro), hasta las que incitan al odio y a la violencia deseando todos los males a quienes no piensen como ellos. Dejando completamente de lado el segundo caso por evidencias negativas, para mí, los que viven totalmente de espaldas a la espiritualidad cometen un error, pero a veces, sencillamente no les ha llegado ese momento de despertar, por ello hay que respetarlos. A veces viven auténticas evidencias del mundo energético y se niegan a adentrarse en ellos por convicciones enquistadas.

En el extremo contrario encontramos a los que solo viven con parámetros espirituales, y todo lo que ocurre en el día a día tiene un significado energético. Esto puede llegar a provocar estados de vigilia permanente que puede crear paranoias y, en consecuencia, quitar paz interior. Me explico con ejemplos. A veces una bombilla deja de funcionar y no es que alguien nos mande mala energía, es que simplemente deja de funcionar. Podemos encontrarnos una pluma en la puerta de casa y no quiere decir que nos haya visitado un ángel. Podemos caer enfermos y no quiere decir que alguien nos desee mal. Podemos haber tenido un sueño y no quiere decir que hayamos hecho un viaje astral.

Aunque creo que estoy confundiendo más que aclarando (lo de generalizar tiene estas cosas) mi intención con este escrito es demostrar que vivimos dos mundos maravillosos. Ocurren cosas del

mundo físico y ocurren cosas del mundo energético. Muchas, muchísimas están relacionadas entre los dos mundos, pero otras muchas son plenamente espirituales o plenamente físicas.

Los dos extremos pueden llegar a crear confusiones y bloqueos. Los negacionistas se cierran a evidencias claras del alma. Los otros pues la búsqueda constante de explicaciones espirituales abandona un poco lo físico.

En el equilibrio creo que está la respuesta a esos dos extremos. Evidentemente todos somos libres de pensar y actuar de una forma u otra y evidentemente no soy nadie para decir dónde está el punto medio. Cada uno debe descubrirlo si es su momento.

EMOCIÓNATE: TU MENTE SE ABRIRÁ

La emoción es una reacción a una energía o quizás es por sí misma una energía. La emoción, emocionarse, es activar la conexión con el alma. Si permites emocionarte, si dejas que las lágrimas inunden tus ojos, sea por la belleza, sea por la tristeza, por la alegría, por la paz, por el amor…Tu mente se abrirá a tu alma. Entrarás en contacto con partes sutiles de tu ser.

Hay quien evita las emociones pero, prácticamente nadie consigue eliminarlas. Las emociones son una parte vital del propio ser. Hay que aprender a ser honesto con uno mismo y con los demás. Emocionarte no es un signo de debilidad, sino de valentía. Hay que ser muy valiente para reconocer que te emociona un abrazo, un comentario, una actitud, una amistad, una situación, una vivencia…

Al emocionarte activas energías de tu interior. Activas todos los chakras, principalmente tu chakra del corazón, tu chakra garganta y, por supuesto, tus dos chakras superiores.

Emocionarse, que las emociones se liberen, es una terapia de canalización y desbloqueo energético. Cuando las emociones se retienen la presión en esos chakras aumenta y cuando las emociones se liberan, por ejemplo con el llanto, la energía circula y parte de esos bloqueos desaparecen. El alma se libera de presión.

Emocionarse es ejercitar el alma y ejercitar la coherencia. La emoción nos convierte en mejores personas, más empáticas con lo que ocurre en el entorno y en el mundo. La barrera a derribar es la que impide la acción posterior a la emoción. Las emociones encaminan nuestros actos de una forma acorde con el alma. Si solo queda una emoción pasajera y esta no produce ningún cambio, por pequeño que sea, de poco habrá servido. No hace demasiados años, que un hombre se emocionara era signo de debilidad. Todavía hoy queda mucho de esa memoria implantada. Parece que en ese sentido, poco a poco se avanza.

Emociónate y evolucionarás a ser uno con la naturaleza, con los demás, con el universo.

LA PEREZA, UN PARÁSITO QUE DUERME MENTES

La pereza, en un sentido amplio de debilidad para realizar trabajos nos puede atacar a casi todos, se crece si no se lucha contra ella, nunca desaparece del todo, espera el momento adecuado para frenar cualquier acción. Frena pequeñas acciones diarias, llamadas a realizar, recados, trabajo, y un sinfín de tareas o responsabilidades más.

La pereza va triunfando cuando tus temas pendientes aumentan. Pocos reconocen sus ataques, pero son generalizados. Se camufla en excusas, a veces en cansancio, en el mal tiempo, en un dolor pasajero, mil excusas distintas para conseguir que no actúes. Y los resultados de no plantarle cara pueden llegar a ser difíciles a todos los niveles.

También puede significar una falta de motivación por lo que, en según qué casos, puede ser un aviso para realizar cambios en la vida.

Me sorprendió hace ya años comprobar que un grupo de personas que se dedicaban a la magia negra, a trabajar negativamente a la gente a cambio de dinero, habían desarrollado la habilidad de empapar con pereza a alguien. Era como si envolviesen a la persona atacada con un manto de inmovilidad. Las consecuencias eran variadas dependiendo de la persona afectada. Llegué a ver a una de ellas que llevaba meses sin salir de casa. Había engordado más de treinta kilos y que había renunciado a llevar una vida normal. Los que habían hecho el trabajo, habían conseguido su objetivo.

Dejar de hacer cosas puede desembocar en una actitud perezosa ante la vida, y pequeñas acciones diarias pueden sacarte de esa dinámica.

Los temas abiertos, sean de la importancia que sean, desde cambiar una bombilla hasta hacer una sencilla llamada, son un peso que, sumado uno tras otro, llega a inmovilizar.

Los que me conocéis, sabéis que me gustan las listas como método para rectificar. Esta vez no va a ser menos. Papel, lápiz, recuento de las cosas pendientes (por pequeñas que parezcan) y pasar a la acción inmediatamente. Es el mejor antídoto. Al sentirte liberada de ese peso, vas a ver cómo tu horizonte se amplía, y cómo te desbloqueas. Te valorarás más pues la pereza tiene como consecuencia bajar la autoestima.

Reconocer que no haces algo por simple pereza no es nada habitual, las excusas están para evitar que te tachen de perezosa. Pero todos, absolutamente todos, hemos tenido esos momentos, y hemos dejado cosas por hacer por ese motivo: por la pereza. Si es tu caso, reconócelo y actúa. Vas a sorprenderte de la liberación que supone enfrentarse a ella.

CAMBIAR EL FUTURO

Si alguien empieza a caminar para adentrarse en un desierto inmenso, en días de muchísimo calor, sin agua ni comida, un futuro más que probable es que muera de sed. Pero no es un futuro único, pues si se replantea esa decisión y vuelve sobre sus pasos, aquel futuro tan probable, desaparece para abrir la esperanza a otros futuros posibles.

Suena evidente pero, puede haber tantos futuros posibles como decisiones en el presente. De ahí la importancia de canalizar bien, y sin bloqueos, a la hora de tomar decisiones tanto importantes o cotidianas. Otra evidencia: Si el futuro al que te ves encaminada no es el adecuado para ti, debes actuar en el presente para cambiarlo. La toma de decisiones es fundamental. El problema aparece cuando la capacidad de autocrítica está bloqueada y por muchas evidencias que nos de el presente, no se reacciona para tomar decisiones y así cambiar un futuro que se dibuja no positivo. En relaciones de pareja este bloqueo se da bastante a menudo. Parejas que ya están rotas, pero que se mantienen a la espera de un futuro mejor. Pero podemos trasladar ese ejemplo a la mayoría de facetas de la vida.

Nos han otorgado esa gran capacidad de influir en nuestro futuro. No comparto la idea de un futuro escrito que tenemos asignado. Sería triste vivir en una especie de guion establecido en el que somos meros actores que sufren en sus carnes lo que un gran dictador universal quiere para ellos. Espero (y estoy seguro) que no exista una biblioteca infinita en el que cada libro es una biografía escrita de la vida de cada uno de nosotros.

No es fácil cambiar futuros, pero siendo conscientes de esa capacidad se puede lograr. El autoanálisis, las sensaciones energéticas propias y vencer los miedos pueden ayudar a tomar decisiones para cambiar el futuro.

Como siempre cada caso es único y las generalizaciones no son adecuadas, pero aconsejaría para los que quieren un futuro distinto al que se intuye, que cambien su relación energética con el universo, que atraigan energía, que canalicen bien, que aumenten su aura y que sean conscientes de su poder positivo. Sin bloqueos, las decisiones que se toman son más acertadas.

Las decisiones diarias, influyen constantemente en la creación de

futuros, pequeñas decisiones y decisiones automáticas pueden llevar una vida a un destino u otro (capítulo 55).

Pequeños cambios en el presente producen grandes cambios en el futuro. Toma conciencia del poder energético, medita, pasea, respira, visualiza, emite positividad, atrae lo positivo, trabaja tus energías, haz rituales, vence miedos, cuida tu cuerpo y mente, cuida tu casa, tu hogar, busca la armonía, ríe, ama y agradece.

¿LLEVAS UNA MALETA DE PIEDRAS?

¿No sientes a veces que llevas pesos que no te corresponden? Quizás han volcado en ti una serie de responsabilidades que no has aceptado conscientemente llevar pero, si lo has hecho de forma efectiva al no haberte puesto en tu sitio. Es necesario que analices tu entorno, tu vida y, sobre todo, a ti misma. Analiza con tranquilidad el peso que llevas y que hace que vayas más despacio en el camino de búsqueda de paz interior.

Sin darnos cuenta, en muchas ocasiones se van recogiendo piedras cuyo peso, sumadas una tras otra, llega a ser prácticamente insoportable. Son pesos o lastres energéticos en muchas ocasiones provocados por terceros, sea por la sociedad de consumo que incita a tener, ser y hacer más cosas de lo necesario, o bien sea por cargas energéticas que se asumen por obligación; o incluso "piedras" muy pesadas que son enviadas para entorpecer el paso diario.

Una relación que ya se ha acabado y que no se reconoce su fin es una piedra. Un pago económico adquirido, no vital, se convierte en otra piedra. El no saber decir NO ante un hecho abusivo del entorno suele derivar en pesos adquiridos. El no tener el valor de decir SÍ cuando alguien te pide ayuda, o que te impliques contra la injusticia, puede transformarse en una piedra para tu conciencia. Un acto negativo es otra piedra para tu alma (karma). El ego disparado acaba pesando en sobremanera. A nivel más diario, son pequeñas piedras el desorden, la falta de horarios, el sedentarismo, la mala alimentación, el mal humor sin razón, el egoísmo, la mentira…

Como apunte interesante de pesos, hay personas que asumen roles que no les corresponden. Es increíblemente habitual ver personas que tratan a sus parejas como padres o madres. Y más curioso todavía es que los dos aceptan ese rol. No sé hasta qué punto es bueno para ninguno de los dos. Después, si la pareja se rompe, tanto uno como otro se quejaran de cómo le trataba su pareja (como una madre/padre).

No se trata (ojalá) de vaciar toda la mochila de piedras de golpe, es prácticamente imposible, pero sí de deshacerse de alguna de ellas y notar cómo el andar es más ligero. Es cambiar de filosofía de vida. Analízate, localiza uno de esos pesos y elimínalo de tu vida, a conciencia. Siente en pocos días la ligereza de la liberación.

Vacía tu maleta, el equipaje debe ser ligero.

LAS LLAVES DE TU INTERIOR

EL PELIGRO DE MANIPULACIÓN AL ENTREGARLAS

Tenemos unas defensas naturales que impiden a ciertas energías acceder a nuestro interior más sagrado, a nuestra alma. Pero la bondad innata y la confianza excesiva provoca que, sin ser totalmente consciente de lo que se hace, se entreguen las llaves que guardan la esencia más sagrada, el alma.

Un depredador emocional, un vampiro energético, roba esas llaves, accede a nuestro interior y quita energía, produciendo desde bajones energéticos hasta enganches emocionales.

También personas desalmadas con poderes energéticos, y bajo la falsa intención de arreglar temas interiores, pueden producir desajustes, a veces irremediables. Esas personas no roban las llaves, las piden y les son entregadas amparándose en la confianza depositada en ellos.

Os aconsejo ser muy cautos con las personas que tratáis a nivel energético. Hay afortunadamente mucha gente maravillosa, profesionales de una calidad enorme. Pero desgraciadamente hay quien solo pretende alimentar su ego sin importar el daño que haga. A nivel social, analiza también a quien has dado esas llaves o quizás quien te las ha robado y toma las medidas oportunas en caso de sentirte dominada o vaciada.

Cuando llegas a tu casa, cierras la puerta y eso te hace sentir segura ¿verdad? No repartes las llaves. Las entregas solo a personas de extrema confianza. Con tu interior lo mismo. Solo los de tu extrema confianza pueden acceder a él.

Por ello insisto tanto en las protecciones personales que ayuden a la gran protección natural que es el aura. Protecciones extra para que nadie manipule nuestro futuro. Para crecer, primero debes asegurar tu interior.

Una forma de saber si te han manipulado energéticamente es analizar el descanso. Si se ha alterado tu descanso, si te cuesta dormir, si te levantas agotada, a partir más o menos de una fecha en que alguien tuvo acceso a tu interior, tienes muchas posibilidades de haber sido

manipulada. La noche es el momento en que los manipuladores energéticos actúan con más intensidad.

Ese estado supone una pérdida de energía constante que altera la vida diaria, las relaciones con los demás y la paz interior.

Para solucionarlo hay que hacer un reinicio. Borrar lo que esa persona ha hecho, desprenderse de todo lo relacionado con ella y trabajarse. A veces hay que realizar limpiezas más profundas, según la fuerza del manipulador. Pero otras tú misma puedes realizarlo. Como siempre, realizar cambios es muy positivo. Cambios cotidianos, de alimentación, deporte, cambios en la casa, la habitación, cambios en el trabajo interior, meditaciones, visualizaciones, paseos, respiraciones, yoga, reiki, protecciones... Y desde luego, el haber localizado el origen de esa pérdida de energía, es el primer paso para la sanación.

He visto casos de manipulación energética (sea expresamente o no) en tratamientos energéticos que asustan. Personas que implantan vivencias y logran llevar al extremo de sumisión al paciente. Vuelcan toda su confianza en personas que a veces no tienen ningún tipo de formación energética y pasan a ser conejillos de indias. Uno de los principios de un terapeuta de energías debe ser la total humildad y el respeto absoluto eliminando completamente el prejuzgar basado en creencias propias. Cada persona es un mundo y nadie tiene el poder de la única verdad.

No dudes que puedes vencer prácticamente cualquier situación provocada por esa entrega de las llaves interiores a extraños o a personas que se han aprovechado de ello.

PÉRDIDA DE ENERGÍA Y DETERIORO FÍSICO

Nuestro cuerpo físico precisa de energía para mantener su actividad y salud, tanto física como espiritual. Canalizar energías de manera constante hace que los puntos débiles que todos tenemos aparezcan lo más tarde posible, o no aparezcan. Si por la razón que sea perdemos energías o nos las quitan de forma continuada, esos puntos débiles aparecerán antes, provocando desequilibrios y en consecuencia deterioros físicos, que seguramente no corresponden a la edad.

Una persona joven, sana, como corresponde a su edad, que entre en un proceso de deterioro físico, no de un punto, sino de varios en poco tiempo, es para mí un signo de alarma energético. En estos casos, por las razones que sean, los puntos débiles van deteriorándose de forma precipitada. Desde el punto de vista energético hay que analizar escrupulosamente los años anteriores (pues el deterioro no suele venir de un día a otro) para así intentar comprender el origen y solucionarlo en lo posible. Una vez localizado el origen de esa pérdida de energía y solucionado, la recuperación es rápida, dependiendo, claro, del mal que se haya sufrido. La combinación del tratamiento médico adecuado (nunca, nunca relegar la vía médica) con el tratamiento energético, es la mejor opción. El tratamiento médico ayuda a recuperarse de la enfermedad, el tratamiento energético también ayuda en la recuperación y ataca el origen de la pérdida de energías para que no se repita el deterioro.

Parto de la base genérica (no aplicable a todos los casos) que un mal físico, un dolor, una enfermedad, viene provocado por una escasez continuada de energía vital. Si se está expuesto a negatividades, si nos quitan energías o nos mandan energías negativas, nuestro físico no recibe la vida suficiente y se deteriora. Primero aparecen pequeños síntomas, y si continúan las pérdidas, puede aparecer la enfermedad.

Ante una pérdida de energía continuada, la solución está en localizar el foco de negatividad que quita energía y resolver la situación para volver a canalizar de nuevo correctamente. Esos focos son muy variados dependiendo de cada persona, cada uno somos un mundo. Es curioso ver como una misma situación es demoledora para uno y pasa desapercibida para otro.

Hay muchas formas de perder energía, desde personas del entorno

que, queriendo o sin querer, la quitan; casas con energías que en lugar de sumar, restan; hasta parásitos energéticos en el aura o, incluso, trabajos negativos encaminados a bajar nuestra canalización. Desgraciadamente, aunque minoritarios los potentes, existen esos trabajos que suelen ser fruto de los celos o envidias (y no solo envidias materiales, sino envidias de al alma).

El aura, como en tantas ocasiones, es clave para evitar la pérdida de energía continuada, es la primera barrera. Tanto un ladrón de energía, un entorno negativo o una casa que resta, lo tendrán mucho más difícil si tu aura está fuerte y cumple su misión.

En prácticamente todos los ejercicios de la segunda parte de este libro, se trabaja el aura de una forma directa o indirecta. La canalización provocada por un ejercicio energético, desde un ritual, encender una vela conscientemente hasta una meditación, tienen beneficios importantes en el aura.

A medida que avanzamos en la vida, nos acercamos al momento del gran viaje, a la muerte. La muerte física llega cuando el deterioro de uno o varios de los puntos débiles físicos se colapsan. Es el proceso natural. Negacionistas del mundo de las energías (con los que me encanta conversar) utilizan a veces el argumento de que si existieran las energías tal como las explico, alguien que se trabajara mucho, nunca moriría… Mi respuesta poco ha cambiado en años, les hablo que lo que realmente eres, el alma, y esta no muere, es eterna. El cuerpo físico tiene un tiempo limitado. El trabajarse energéticamente ayuda, y mucho, a que el tiempo en que estamos en este plano, se esté lo mejor posible de salud para así seguir avanzando. También ayuda a comprender y perder el miedo a lo que es la muerte. El miedo a la muerte es una forma de apego.

SOBRE EL INCIENSO

Todo es cuestión de gustos y de comodidades. Puede no gustar o si, todo es cuestión de cada uno. Pero, voy a resaltar algunas propiedades del incienso y cómo yo lo utilizo. Son meras apreciaciones mías que no pretenden convertirse en normas (faltaría más).

Primero de todo para mí el incienso es conexión. Al sentir la necesidad de encenderlo, principalmente por placer, la mente entra en predisposición de calmarse y de escuchar el silencio. El incienso es también ofrenda ante cualquier tipo de petición o sencillamente por placer de ofrecer. En casa, en tu altar (capítulo 110) el incienso debería estar presente, ayuda a crear u ambiente mágico. Es símbolo de transformación, de conexión con lo más elevado.

Unos consejos sobre su utilización: Cuando vayas a utilizar incienso, aconsejo primero airear la casa, limpiar su aire, y después encenderlo y disfrutarlo. Al cabo de una hora o más de haberse consumido, aireo de nuevo de forma rápida para que no se pierda ese olor remanente. El incienso tiene un efecto de limpieza, absorbe ciertas negatividades. Es bueno airear de nuevo aunque sea muy rápido, para que se vayan los restos que el incienso ha neutralizado.

Aconsejo que utilices el incienso como barrera aromática de un momento a otro. Me explico con ejemplos: Si ha habido una visita en casa que pueda haber dejado malas energías, una discusión entre los miembros de la casa, si vienes de la calle cargada de energías no positivas, si te dedicas a cualquier terapia y acaba de irse un paciente, o sencillamente quieres cambiar tu estado de ánimo. La idea es eliminar sensaciones no positivas del momento anterior.

Yo no soy partidario de tener incienso encendido en casa de forma más o menos diaria. Lo considero un regalo para mis sentidos y como deben ser los regalos, no hay que abusar de ellos, para no convertirlos en costumbres que no damos valor.

El incienso tiene características parecidas a una vela. Cuando enciendas una barrita de incienso, hazlo pensando en lo que deseas, haz una petición al universo. Reza si es tu creencia, pide por alguien, por la casa, o por ti misma. Da las gracias por lo que te va a regalar o va a eliminar.

Respecto a los incensarios, puedes utilizar una caja preparada para incienso (ese tipo de cajas agujereadas en cuyo interior arde el incienso y el humo sale por sus agujeros) o cualquier bandejita que recoja las cenizas. No me gusta ceniza de incienso esparcida por la mesa o el suelo. No dejes las cenizas demasiado tiempo. Puedes utilizar un recipiente (no me gusta nada de plástico o resinas) que contenga tierra o arena fina lo que te permitirá clavar las barritas con facilidad.

Enciende incienso si vas a meditar, si vas a visualizar, pensar; si necesitas concentrarte. Que forme parte de una liturgia. Velas e incienso para un baño relajante, para enviar energía, para peticiones, para amar, para cambiar dinámicas...

Considero el incienso como un tesoro, un regalo para los sentidos.

LA HABITACIÓN FRÍA

PUNTOS NEGATIVIZADOS DE LAS CASAS

Las casas retienen energías de las personas que han vivido en ellas, retienen positividades de vivencias positivas y retienen lo negativo originado por discusiones, enfrentamientos, hechos trágicos... Todo lo vivido en una casa provoca un resultado energético que, a veces, puede ser negativo. La razón es la emisión constante de energía de los humanos. Continuamente emitimos y continuamente absorbemos. Al emitir, esa energía interactúa con el entorno, personas, objetos y por supuesto la casa. La carga es continuada mientras se está en la casa, las paredes absorben continuamente.

Las casas pueden albergar también entidades (almas estancadas) de las personas que la han habitado. Las razones pueden ser muchas, pero prácticamente siempre están relacionadas con los venenos energéticos que afectan al alma al momento de traspasar (apego, ira, envidias, celos, ego, orgullo, codicia, ignorancia…). El apego es quizás uno de las más habituales. Cuando una persona fallece, si su alma no tiene paz y está muy apegada a las cosas que posee, (principalmente la casa y su contenido) hay posibilidades que no siga su camino evolutivo y continúe "residiendo" en la casa. Debido a que el tiempo en energías tiene otra esencia, esa entidad puede quedarse en la casa o entorno durante muchísimo tiempo.

Saber el balance energético de una casa, si tiene una polaridad positiva o negativa, es necesario para mejorarla, siempre se puede mejorar. La mejor forma de saber cómo está la casa, es ver cómo nos sentimos en ella, cómo descansamos y qué armonía se respira entre la familia que la habita. Sencillo, ¿verdad? Pues es un método clarificador.

Hay casos en los que claramente puede detectarse la presencia de algo negativo. Algunas veces, las energías no positivas o negativas de una casa se concentran en una parte concreta de la misma. Es tal el foco de negatividad en ese rincón, o habitación de la casa, que ya no solo se nota que algo va mal a nivel energético, sino también a nivel físico. Son los puntos negativizados o infectados en una casa. Son estancias o rincones donde, por más que se limpie, por más que se pinte, la sensación no es positiva. Suelen ser puntos de la casa donde la

temperatura, incomprensiblemente, es más baja que el resto. También aparecen olores desagradables, humedades sin razón aparente, incluso moho o insectos.

En esos puntos, muy posiblemente, residen energías que han quedado estancadas en este plano tal y como he mencionado anteriormente. Pueden ser restos de energías de personas que han vivido en la casa, o que de alguna forma han llegado a ella. Pasar un rato en uno de esos puntos, supone perder mucha energía, sentirse mal, sin fuerzas, sin humor.

La razón por la que la temperatura baja en ese lugar es que las energías estancadas que lo habitan absorben toda la energía que pueden, produciendo incluso el frío (falta de energía). Las personas somos energías y estos entes, si entras en su radio de acción, te quitarán parte de tu energía. Una entidad puede estar "dormida" durante decenios y no interactuar o estar activa y quitar energía de forma continuada. Cuando ya no solo quitan energía, sino que también emiten negatividad, el caso se complica. La entidad, si ha habitado la casa, considera que las personas que están en ella le están robando sus cosas. Todas sus posesiones a las que tiene tanto apego, son usurpadas por unos desconocidos. La rabia, la ira, pueden aumentar hasta el punto de llegar a interactuar con los que les están "ocupando" su propiedad. Los venenos energéticos de esa alma van aumentando y la situación es cada vez más complicada.

Hay muchas formas de sentirse más o menos bien en una casa, definir "sentirse bien" es muy relativo. A veces las entidades o las energías estancadas en las paredes provocan interacciones que pasan más o menos desapercibidas. Hace poco, una de esas presencias interactuó conmigo de una forma poco habitual. Vivo en una casa muy antigua que precisa muchas reformas. Me marqué como objetivo trabajar 3 o 4 horas diarias en ello. En una estancia donde las paredes de piedras estaban muy deterioradas, mientras trabajaba intentando arreglarlas (trabajo muy entretenido), un día sentí un cansancio profundo. Lo achaqué al cansancio acumulado. Me senté en un escalón en esa sala (una de las más oscuras y frías de la casa) y me sorprendí pensando de forma no positiva sobre la inutilidad de mi trabajo diario ante lo muchísimo que faltaba por hacer. Sin darme cuenta me dejé llevar y llegué a plantearme cerrar esa parte de la casa. Me fui a la parte de la casa que habito y me metí en la ducha pues era consciente que cierta negatividad se me había impregnado. Haciendo un sencillo ejercicio de limpieza bajo el agua lo vi claro. Una entidad que residía en esa habitación fría, había interactuado conmigo para desanimarme y que la dejara en paz (En este punto es interesante recordar el capítulo 1). Tantos días y esfuerzos invertidos y casi los tiro por la ventana. A veces, ciertos problemas de humor y de desmoralización ante

un proyecto apasionante (de cualquier tipo, incluido el proyecto de vida con otra persona) son debidos a sutiles interacciones de energías que irrumpen en la mente para desestabilizar.

La solución, a grandes rasgos, consiste en limpiar la casa de esas entidades con sumo cuidado utilizando los antídotos ante los venenos energéticos que atan esa alma a este plano. Para ello, generalizando, hay que envolver a esa entidad con una cantidad de energía tal que haga que podamos trabajar con esos antídotos; intentar hacerle comprender la situación, moverlo y llevarlo hacia donde debía haber ido en su día. No es aconsejable, sin la preparación y protección adecuada, enfrentarse a este tipo de casos, pues puede ser que la entidad tome ese trabajo como un ataque y reaccione de forma más violenta. Transmitir en todo momento paz y emitir mucha más energía que la entidad es necesario en lo que dure este proceso.

Las casas son los templos donde debemos reponer energías y nada ni nadie nos las puede quitar. Cuida tu casa, cuida a los tuyos.

TRABAJAR LOS PROBLEMAS O TAPAR LOS PROBLEMAS

El ser sincero con uno mismo es básico para evolucionar. Los problemas físicos, los espirituales, los sociales, los egos, y demás, requieren, para su solución, una completa sinceridad y autocrítica. Hay que ser consciente realmente de lo que se tiene y, si se quiere solucionar, buscar la forma de trabajarlo.

Muchos problemas vienen provocados por el entorno, por la situación exterior a uno mismo, pero otras veces el problema requiere para su solución un cambio en nuestro interior.

No es fácil. El humano siempre busca culpabilizar a otros antes que a uno mismo. Se suele buscar el enemigo exterior que hace que las cosas no vayan bien. Se pierden, a veces, energías buscando a los causantes del problema y, a veces, lo tenemos en nosotros. El ego y la baja capacidad de autocrítica impiden ver lo que realmente ocurre. La mente crea sus propias realidades.

Por ello, en ocasiones, en lugar de trabajar los problemas estos se tapan buscando terapias, tratamientos o pensamientos que se adaptan mentalmente para quitar culpabilidad. La mente en estos casos actúa de freno de evolución.

Caricaturizando lo que quiero decir contaré el caso real de una persona muy próxima y querida, fumador empedernido, ya fallecido hace muchos años. Recorrió varias consultas de médicos buscando solución a su problema respiratorio. Todos le decían lo mismo: “deje de fumar”. No hacía caso y acabó en una consulta de un médico en cuya mesa había un cenicero abarrotado de colillas (eran tiempos en que resultaba normal esa imagen). Ese médico le dijo lo que esa persona quería oír “siga fumando, esa no es la causa de su mal”. Ese hombre ya no buscó más médicos. No se trabajó su problema, tapó su problema.

Seguro que se os ocurren muchos más ejemplos. Cuantas veces en personas maltratadas por su pareja, se camufla el problema excusando al que agrede: “Lo hace porque me quiere”, “está pasando un mal momento”… A veces el trabajar o afrontar el problema salva vidas.

En algunas ocasiones se llegan a adoptar creencias de todo tipo para

tapar un problema. Se llegan a unir a grupos de personas con el mismo problema para auto convencerse de que el problema no existe. Todo lo contrario con los grupos de apoyo, que se unen para ser conscientes de la existencia del problema, y ayudarse unos a otros.

Somos seres imperfectos, y el tomar conciencia de ello, ayuda a ser mejores. Los problemas a los que nos enfrentamos en la vida, quizás son necesarios para que nuestra alma evolucione, pero taparlos para que se resuelvan solos, nunca ha sido muy buena idea.

SER LO QUE QUIEREN QUE SEAS O SER TÚ MISMA

Muchas personas viven su vida sin ser realmente ellas. Hablan y actúan de una manera y según su auténtico interior hablarían y actuarían de forma distinta. En todos los estamentos sociales se encuentra esa contradicción entre lo que se es y lo que realmente se es.

Muchas personas se encuentran envueltas en pensamientos e ideologías que vienen de muy atrás y camuflan su maravillosa individualidad para pasar a ser algo que no son. No reaccionan, parece que no pueden luchar, se dejan llevar. Hay miedos a alzar la mano y decir que piensas distinto.

El mundo de la política es un ejemplo bastante ilustrativo. ¿Cómo es posible que los componentes de un partido político tengan unificado el pensamiento? La discrepancia es mínima y cuando la hay es casi secreta. Los pocos que se alzan ante esta unificación, suelen ser expulsados.

Desgraciadamente en el día a día de muchas personas ocurre lo mismo. Intentan ser lo que agrade a los demás, sacrificando lo que se es. Pensar lo que está establecido contra lo que interiormente se piensa. Actuar para agradar socialmente provocando infelicidad, pues es una traición a las propias convicciones. ¿Cuántos casos conocemos (principalmente hace años) de hijos que han estudiado lo que los padres les han inculcado? La falta de coherencia con el alma suele pasar factura en forma de falta de paz interior.

Un niño, acosado por el “matón” de clase y con la esperanza de caerle bien, le dijo que había robado dinero del bolso de su madre, cuando no era cierto, era su paga mensual. Logró la falsa simpatía del “matón” que le obligo a repetir su “proeza”. El niño, robó a su madre dinero (esta vez de verdad) para ser aceptado. El niño se convirtió en algo que no era.

El ser lo que los otros quieren que seas es causa de baja autoestima. Si desde pequeño a alguien se le ha marcado un camino a seguir, esa persona puede sufrir baja autoestima de adulto pues precisa el consentimiento del entorno. Otras veces se sufre la prisión de las ideas

inducidas desde la infancia. Todos los actos están supeditados a los márgenes impuestos por las reglas inculcadas.

Hay que revelarse contra los comportamientos inducidos por las inercias sociales y los márgenes obsoletos. Hay que intentar ser uno mismo, valiente y crítico. Puede que te cause ciertos enfrentamientos y discusiones. Quizás te verás obligada a apartarte, o ser apartada de personas que considerabas amigas. La recompensa llegará pues tu auténtica personalidad habrá salido. La paz interior estará más cerca.

COMO SABER SI HEMOS SUFRIDO POSESIONES PASAJERAS

Cuando hablamos de posesiones lo relacionamos con situaciones límites debidas al dominio continuado de un espíritu no positivo sobre una persona. Una posesión continuada es altamente destructiva a la vez que poco habitual.

La posesión se manifiesta cuando los pensamientos o deseos del espíritu no positivo se manifiestan a través de la persona poseída. La entidad que posee rompe todas las barreras y domina incluso la mente, el pensamiento. Esa entidad unifica su pensamiento con el de la víctima y hace que actúe según sus deseos. El peligro es evidente pues no se es consciente de los actos que se realizan, en muchos casos autodestructivos o destructivos del entorno. Son casos muy extremos reconocidos por muchas creencias y religiones, incluida la cristiana que utiliza el exorcismo como forma de sanación.

Pero hay una serie de posesiones más pasajeras, pueden durar desde segundos hasta horas, y que desafortunadamente son un poco más habituales. Esas posesiones pasajeras pueden haber hecho que reacciones de forma totalmente inesperada. Pasado el tiempo, la persona afectada no entiende el porqué de esa reacción nada habitual en ella y de consecuencias graves.

Durante esa posesión pasajera puedes sufrir cambios de humor muy radicales en los que puedes llegar a tomar decisiones destructivas y de las cuales, a posteriori, no comprendes y por supuesto te arrepientes. Los actos realizados durante una posesión pasajera no caben en tu forma de ser, pueden traerte graves consecuencias sociales y hasta legales. También te pueden haber alejado de personas que podrían haber sido importantísimas en tu vida. Pueden ser el causante de ciertas adicciones, de trastornos de comportamiento, y mucho más.

En el capítulo 44, en letra cursiva, explico un tipo de posesión pasajera que sufrí.

La gravedad de la posesión pasajera y de los actos realizados también varía mucho. Muchas veces, afortunadamente, no pasan a las palabras o las acciones, son deseos pasajeros de hacer algo pero que son controlados.

Ser consciente de haberlas sufrido, como siempre, es la base para evitarlas. Analiza algún acto que no comprendes cómo llegaste a realizar. Analiza comportamientos, y decisiones radicales y equivocadas tomadas sin motivo aparente alguno.

Existen casos en que esas posesiones solo aparecen una vez, pero otras pueden ser reiterativas.

Hay que tener en cuenta que vivimos rodeados de energías de todo tipo. Durante la existencia del ser humano, un pequeño tanto por ciento de almas han quedado atrapadas en este plano. Por muy bajo que sea ese tanto por ciento, el número de entidades ancladas en este plano debe ser millonario. Esas posesiones pasajeras se deben a la efímera interacción con uno de ellos coincidiendo con un momento especialmente bajo de energías de la víctima. Es una serie de casualidades las que deben coincidir para darse esa situación.

La base de ese espíritu poseedor suele ser negativa (quizás negativizada por el tiempo y los venenos energéticos no resueltos, sino agravados) y te induce a comportarte de una forma parecida a como desea. Un espíritu violento provocará violencia, un espíritu mentiroso provocará que mientas, un espíritu depredador de energía provocara que te vacíes de energía hasta el límite, casi a cero, un espíritu obseso te provocará ataques y obsesiones…

Los actos que se realizan bajo esa posesión pasajera se asumen como propios y se defienden como tales provocando confusión. Analiza e intenta discernir qué actos han sido tuyos y qué actos son provocados por esas energías estancadas.

Como siempre, la mejor medida ante esos ataques es una buena protección, sea a base de trabajarse el aura o mediante objetos protectores que rechacen esas energías.

¿ESTÁS SOBREPROTEGIENDO?

La línea que separa la protección de la sobreprotección hacia los seres queridos es muy delgada, y fácil de traspasar en un sentido u otro (sobreprotección - desprotección).

Hay que ser consciente de cuando la protección está cortando la evolución del protegido, cuando está invadiendo la libertad que forma la personalidad. Desgraciadamente sucede a menudo. En el capítulo 46 he explicado las consecuencias desde el punto de vista de un posible sobreprotegido.

Hay un método para saber si se está sobreprotegiendo en exceso a alguien. Para realizarlo es necesario mente abierta y considerar al "protegido" una persona como mínimo con las mismas capacidades que el protector a su edad (puede resultar evidente, pero es habitual oír decir "a su edad yo era más madura").

Una persona protectora se considera capacitada para evitar decisiones a su protegido. Pero, ¿cuál ha sido su aprendizaje?, sin duda el vivir, tener experiencias, equivocarse, acertar, experimentar, retractarse, arrepentirse, arriesgarse, etc.

Si se protege en exceso impides a la persona protegida tener experiencias que formen su personalidad. El protector afirma que lo hace por el bien del protegido, para que no pase por lo que él/ella ha pasado. Habría que preguntarle que si ahora está capacitado/a para dirigir la vida del protegido, ¿No es quizás por las experiencias que ha vivido?

Es sumamente difícil tratar o aconsejar a alguien que está sobreprotegiendo por varias razones. Primero por la responsabilidad que implica aconsejar a alguien que deje de proteger o baje su nivel de protección. Puede ocurrir que, debido a ese consejo, ocurra algo no positivo y se culpe al que ha aconsejado. En segundo lugar es difícil pues los que protegen en exceso no suelen ser conscientes de hacerlo y es difícil influir en ellos. En tercer lugar, en caso de dejar de proteger en exceso, el protector puede sufrir un periodo de ansiedad y miedos al sentir que "abandona" a su protegido. Lo equiparo a un síndrome de abstinencia.

La persona híper protegida suele ser insegura, pues no ha tenido suficientes experiencias para forjar una seguridad en sí misma.

El método en si es dejar al protegido tener las experiencias parecidas a las que tú has tenido. Evidentemente, experiencias dentro de parámetros normales. No considerar a la persona protegida inferior a ti a su misma edad. Piensa en ti a su edad, lo que hacías, y si fue positivo, permíteselo hacer. Por supuesto que es bueno que le evites experiencias que, con toda seguridad, van a ser negativas, pero sin cubrir su floreciente personalidad.

Sé que es difícil de aplicar, pero piensa que el exceso de protección impide acumular experiencias. Y la vida, son experiencias.

Cada caso es diferente, y cada aprendizaje ha sido distinto. Te toca decidir si eres una persona sobreprotectora o no. Si es así, sin duda lo haces por amor. Eso sí que es importante. Quiero recalcar que hay que tener en cuenta que este texto es una generalización. Cada caso es único.

SABER ESCUCHAR Y SER ESCUCHADA

Ser escuchado, ser escuchada, es un desahogo para el alma, una descarga de lo acumulado que, al ser compartido, afloja la presión que ejerce en el espíritu.

Saber escuchar es de las asignaturas más difíciles en la vida. Intentar aparcar egos para servir de apoyo total a alguien, aunque sea por unos minutos, es un ejercicio de crecimiento.

Saber escuchar no tiene nada que ver con aconsejar. Por supuesto que es maravilloso poder aconsejar, pero ese es otro tema. Hay que aconsejar cuando se pide consejo. Escuchar no quiere decir que tengas que dar una solución a los problemas que plantea la otra persona. Cada vida es un mundo. Si quien escucha plantea soluciones, serán soluciones teóricas basadas en sus experiencias en la vida, y quizá no se adaptan a otra persona.

Saber escuchar es compartir la preocupación, hacer que quien habla sienta tu apoyo sincero, tu empatía. Saber escuchar es un acto de generosidad y un inmejorable ejercicio de control de ego.

Pero hay otra cara en esta moneda. Si quieres ser escuchada, debes saber escuchar. Hay quien solo puede contar sus preocupaciones y, si recapacita, se dará cuenta de que pocas veces ha escuchado a otra persona. Hay situaciones realmente cómicas de dos o más personas que quieren ser escuchadas pero ninguna de ellas cede. Perdón por la frivolidad pero he asistido muchas veces a auténticas competiciones de desgracias, donde una persona cuenta una preocupación y la otra cuenta una parecida, pero superada. Poco o nada se consigue en esas reuniones, incluso se va hacia atrás. Egos enfrentados.

Saber escuchar no quiere decir recriminar por los actos realizados, sino ponerse en la situación en que esa persona tuvo que tomar esas decisiones e intentar comprender por qué las tomó.

Por todo lo dicho, y por más cosas, solo sabrá escucharte quien realmente te quiera.

DESUBICACIÓN

¿Tienes la sensación de estar en un lugar que no te corresponde? Cuando estás rodeada de personas, familia, amigos, trabajo, ¿te parece que hablan un idioma distinto al tuyo? ¿Tienes la sensación de pertenecer a otro lugar? ¿Te consideran distinto, distinta? ¿Tienes una forma de ver la vida que no cuadra con tu entorno?

Bienvenida/o a este club de personas desubicadas, personas distintas en comparación a su entorno. Personas que pueblan todo el planeta pero parece que de forma dispersa, como si una mano sagrada las fuera ubicando en puntos distintos para expandir su evangelio. Un evangelio espiritual no adscrito a ninguna religión ni creencia política ni, a veces, social.

Desubicar: Situar algo fuera de lugar.

Parece como si alguna fuerza superior del Universo contara, con cada uno de nosotros, para enfrentarnos con fuerzas incrédulas a las energías (entorno) con el fin de plantar semillas en todos los puntos del planeta. Puede que se deba a que tu proceso de reencarnaciones es muy avanzado y en esta vida te toca realizar la misión de influir en otros.

Los problemas en este tipo de personas son constantes, pues no cuentan con un manual, ni con una Biblia, ni con Vedas, ni un Corán, ni ningún recopilatorio de sabiduría que podamos consultar adaptado a nuestros problemas y situaciones de cada día. Se cuenta principalmente con la seguridad de saber positivamente que hay muchas más cosas que las que se ven. Cosas intangibles que nos conectan con algo más maravilloso. El alma sabe que, pese a estar rodeados de un entorno que tiene otras sensibilidades, hay unas misiones que hacer y unos dones que desarrollar.

Pero no se pretende divulgar ese mensaje tan abstracto, que va. Sencillamente se nos pide una actitud ante la vida. Mente abierta, sensaciones energéticas, bondad innata, dharma y curiosidad, mucha curiosidad en saber los cómo y los por qué.

Pero también te puedes sentir desubicada sin haber avanzado en temas de energías. Puedes estarlo por errores del pasado. Viendo cómo pasan los años sin saber exactamente qué estás haciendo en ese lugar,

en esa casa. Deseas salir pero no puedes. Te aseguro que siempre llega ese momento en el que el Universo pone ante ti una oportunidad.

¿Te has sentido identificado/a? Pues habrás pasado momentos muy duros, seguro, momentos en que habrás tenido que esconder tu forma de pensar, momentos de críticas, de palabras a tu espalda, incluso momentos de llanto por tanta incomprensión. Pero piensa que en absoluto estás solo, no estás sola. Hay muchas individualidades repartidas por el planeta, millones, y tus experiencias, todas, son muy valiosas.

Felicidades por ser así, cuenta con nosotros, busca puntos de encuentro, me enorgullece que este libro sea uno de ellos.

¿Qué debemos hacer si nos sentimos así?

No me considero, ni creo que nadie lo esté, capacitado para explicar normas de actuación, pues cada caso es completamente único. Pero sí me atrevo a decir que todas esas lágrimas que has derramado, esa agua sagrada con una pequeña esencia de ti, se ha evaporado, ha formado parte de una nube, y esa lluvia ha regado terreno árido donde surgirá vida con tu esencia. Tu actitud seguro que influye en el entorno.

Nada se pierde, todo lo que haces, cuenta.

Te aconsejo que no renuncies a tu forma de ser, a tus sueños y el Universo, igual que te colocó en ese lugar, te acercará personas que te complementen. Constancia, seguridad y trabajar para cuando llegue ese momento, reconocerlo.

Te aconsejo no enfrentarte a las personas que te oprimen, sino intentar comprenderles, sin renunciar a lo que crees. Una persona más avanzada sabe escuchar, siempre intenta comprender a los demás, sin menospreciarlos. Y ese es tu papel. Te aconsejo, también, no invertir demasiado en convencer con palabras a quien es probable que se encuentre en otro momento de evolución. Los actos tienen más fuerza.

Desde luego hay casos extremos, casos de maltrato físico, psíquico o ambos. En esos casos no se puede intentar comprender nada, sino buscar rápidamente toda la ayuda posible y salir. Si es tu caso, rompe, y busca la salida ya mismo, no lo dudes.

CREA TU PROPIA PERLA FUERZA PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES

Una perla se forma a partir de un grano de arena que hiere a la ostra, y ésta, para defenderse, no solo la vence, sino que la transforma en algo precioso.

No es fácil este tema. Cuando alguien pasa por problemas, sean del tipo que sean, no obtiene consuelo sabiendo que es un mal generalizado, ni escuchando que hay que esperar mejores tiempos, o que hay que pasarlo, que es un proceso.

Sí que es cierto todo ello, pero durante ese proceso, ese tiempo de lucha, hay que intentar minimizar el sufrimiento. Tomar conciencia de donde estamos y donde queremos llegar, y considerar ese dolor como una dura enseñanza que nos hace fuertes. Hay que evitar entrar en el bloqueo que no deja salir de ese bucle.

No os voy a dar una solución para no sufrir, pues no creo que exista, pero sí un sencillo consejo para hacer ese tiempo lo más llevadero posible y empezar a superarlo.

La base es siempre no perder la autoestima. Piensa en lo que has logrado, lo que has vivido. Has trabajado, has logrado metas, has cuidado a tus hijos, familia, padres, amigos. Has reído, has sufrido y eres el resultado de todo ello. Has ganado mil batallas.

Las grandes personas que han existido han pasado por momentos tremendos, de incomprensión, de lucha, de desamor, de pobreza, pero han seguido creyendo en sus posibilidades.

Tú estás aquí, ahora, puede que sin trabajo, agobiada por temas económicos, quizás por asuntos sentimentales, por problemas de salud, de aislamiento, de soledad. Pero eres tú, con todo lo que llevas dentro.

Como esa ostra, afronta tu problema, súfrelo. Sí: sufrirlo es el principio de superarlo. Pero toma consciencia de que tú eres la que va a ganar. Sin duda. Saldrás fortalecida y bella como una perla.

Mírate al espejo, y quiero que no veas una persona abatida, sino una persona que hoy mismo, ahora mismo va a realizar los cambios necesarios para retomar el control de su vida. Las circunstancias te

han hecho un poco más débil, han hecho que no creas en ti como antes lo hacías. Pero delante de ese espejo vas a cambiar. Vas a mirar la persona que va a cubrir ese problema y superarlo como tantas veces has hecho. Tienes fuerza para ello.

Tu principal misión debe ser valorarte, recuperar la confianza en ti. Realiza pequeñas acciones. Lucha contra lo que te impide salir, contra lo que te impide reír, ser tú y, de forma organizada, con constancia, afronta lo que te frena. Conecta con tu alma, busca la paz interior en esos momentos duros. Los frutos están asegurados. Haz cambios en tu día a día. Quiérete, muévete, cuida tu alimentación, medita, visualiza, pasea, respira conscientemente. En definitiva, reactívate.

Hoy puede ser el día del cambio.

APRENDER DE LOS PROBLEMAS Y LIBERARSE DE LO SUPERFICIAL

La vida es una cadena de experiencias que nos enseñan. Según cómo interpretes y respondas a esas experiencias, tu crecimiento está asegurado. La mente humana es influenciable por los estímulos externos, y la sociedad de consumo y las normas sociales lo saben.

Lo superficial, inducido por esas fuerzas manipuladoras, se puede convertir en deseos que, si no son alcanzados, comportan la infelicidad. Hay problemas de la vida (muchos) que son consecuencia del intento de conseguir esos deseos superficiales. Caer en el deseo es un pozo sin fondo, pues conseguir uno de ellos da una satisfacción efímera y crea otro deseo inmediatamente superior. Hay problemas que trae la vida que nada tienen que ver con los deseos, pruebas difíciles que una vez pasadas, nos dejan enseñanzas para que no vuelvan a ocurrir. Las dificultades en ocasiones nos hacen crecer y superarlas nos da una perspectiva distinta de la que nos llevó a ellas.

Los problemas de salud no provocados, en principio, por nuestros actos son crueles, y en ocasiones trágicos. También de esos problemas se extraen aprendizajes. Cuántas veces hemos oído testimonios de personas que, tras superar o estabilizar una grave enfermedad, dan un giro a su vida. Eso es aprender de los problemas.

Las experiencias duras que has pasado, y pasas, no tengas ninguna duda de que repercutirán en tu felicidad futura. Siempre hay salida y saldrás reforzada.

Haz un pequeño ejercicio, piensa en problemas que han transcurrido a lo largo de tu vida. Piensa en cuántos de ellos han sido inducidos por la sociedad y sus normas, por lo que se “espera” que seas. Piensa también en los otros problemas, los no inducidos, y extrae el aprendizaje y conocimiento que has ganado. La experiencia es el resultado de esos aprendizajes, de aprender de los problemas.

Os pongo a continuación alguna de las frases que quizás os ayuden (a mí me ayudaron).

Solo si has querido de verdad, serás consciente del amor verdadero.
Solo si alguna vez lo has perdido todo, te sentirás liberado de lo superficial.
Solo si has sido muy pobre, te sobrarán los lujos.

Solo si has pasado hambre, serás consciente de los derroches.
Solo si has dormido en la calle, serás feliz en tu casa.
Solo si has sufrido enfermedad, agradecerás estar sano.
Solo si has perdido un ser querido, aprenderás a decir te quiero.
Solo si has estado encerrado, agradecerás un día gris.
Solo si han sido egoístas contigo, serás generoso.
Solo si has estado sucio, apreciarás estar limpio.
Solo si fuiste cobarde una vez, podrás ser valiente.

LA IMPORTANCIA DE LA REFLEXIÓN

Se le atribuye a Mahatma Gandhi unas frases de gran certeza:

> “Cuida tu pensamiento porque se convertirá en palabras.
> Cuida tus palabras pues se convertirán en actos.
> Cuida tus actos pues se convertirán en hábitos.
> Cuida tus hábitos pues se convertirán en tu destino.”

Para filosofías orientales, las tres acciones que generan reacciones son los pensamientos, palabras y actos.

Cualquier acción que genere una reacción debe tener su grado justo de importancia. Desgraciadamente no se le suele dar la importancia necesaria. Se es esclavo de la rapidez de reacción y de la poca reflexión.

Cuando escucho a alguien hablar de manera pausada, pensando sus palabras y en tono cercano, admiro el autocontrol y el respeto que demuestra a los demás. Es consciente que sus palabras pueden generar reacciones.

Las discusiones, insultos, descalificaciones son acciones que provocan reacciones siempre negativas. Provocan pensamientos, palabras y actos que derivan ineludiblemente en enfrentamientos y odio.

> “Maestro, ¿por qué las personas se gritan?”
> “Porque sus almas se alejan”.
> “Los enamorados se murmuran y se escuchan perfectamente, los enfrentados tienen que gritarse pues el enfado aleja sus almas”.

Escuchar a una persona hablar con reflexión, independientemente de compartir sus ideas, es un placer para el alma. Las palabras, la voz, transmiten innumerables informaciones y matices.

La reflexión, unida a la humildad y el respeto a otras opiniones, hace a una persona sabia.

La fuerza que todos tenemos con nuestros pensamientos, palabras y actos debe ser utilizada para el crecimiento personal, y para ayudar a crecer a los demás. Forma parte del dharma necesario para evolucionar y la fuerza positiva de esas acciones genera karma.

No dudes que eres poseedora de esa gran fuerza. Si aún no lo haces,

aprende a dominarla.

EXTRATERRESTRES (ALMAS VIAJERAS). ¿LO ERES?

Mucha gente lee la palabra extraterrestre y ya deja de leer. No cree en nada que no sea lo que tiene en su entorno. Es respetable por supuesto, pero es no querer saber nada de una realidad.

No voy a hablar de contactos o fenómenos UFO. Voy a hablar sobre el origen de tu alma.

El alma, la gota de energía pura universal que todos los seres vivos tienen, es eterna. La esencia del alma es energía y la energía no entiende de distancias. No existen las distancias en energías. El tiempo, al ser el alma eterna, tiene una importancia relativa.

Hay almas que son de este planeta, han desarrollado aquí la mayoría de sus vidas. Han evolucionado junto con la Tierra, experimentando vivencias a lo largo de cientos de miles de años. Son posiblemente la mayoría de las almas que habitan la Tierra. Sus reencarnaciones mayoritarias quizás han sido en este planeta.

Hay otras almas que tienen un origen en otro planeta, en otra estrella. Por las circunstancias que sean, esa alma salió de su lugar y buscó otro donde habitar. Esa alma viajera llegó a la Tierra, quizás hace mucho, quizás hace nada, y habitó un ser vivo. Puede que ese ser seas tú. No esperes que tu alma te lo comunique, no lo hará. Pero sí voy a decirte algunos efectos que provocan en nuestra vida y características de las almas viajeras en las personas.

- Son personas muy curiosas por todo en general y sobre todo de la realidad energética en particular. El alma nueva en este planeta tiene sed de aprender y comunicarse con lo físico.
- Son personas distintas a la mayoría en la forma de ver la vida. Debido a su extenso bagaje, tienen más datos internos para tener la mente abierta.
- Son personas con una capacidad de comprensión y permisividad más altas. Lo que aquí en la Tierra es una norma social inquebrantable, en otros lugares quizás no lo era, o no lo es.

- Son personas incomprendidas. Intentan exponer sus dudas y pocas veces encuentran quien les escuche con sinceridad.
- Son personas con facilidad para aprender de lo no tangible.
- Son personas que interiormente reconocen que incluso con su familia, a la que seguro adoran, tienen una distancia incomprensible, no las sienten plenamente suyas.
- Son personas desubicadas en ocasiones. Son conscientes aún de su anterior origen.
- Son personas que, cuando se reconocen, sienten que pueden compartir cosas que con nadie más harían.

Muchos más ejemplos pero creo que son suficientes señales para hacerse una idea. Las normas sociales intentan adaptar las almas a sus objetivos. Trabajar, estudiar, vida familiar, consumir... Hay almas que caen ante esa fuerza abrumadora y hay otras que no lo hacen. Pueden pasar muchos años y un día despertar y ver que la vida que llevas no es la que quiere tu alma eterna.

Las almas viajeras son almas con una evolución amplia, muchas reencarnaciones superadas con éxito.

Pero las almas que son de este planeta son maravillosas, también, y tienen la oportunidad de conocer en otras vidas, formas de vida distintas. No son ni menos ni más evolucionadas. Son almas que acumulan experiencias para su eternidad.

Creer que todas nuestras existencias, quizás millones, hayan sido solo en este lugar es probablemente caer en ego y provincianismo. Tu alma eterna es viajera. Comunícate con ella e intenta conocerte más.

MIEDOS, DUDAS Y TOMA DE DECISIONES

Uno de los grandes motivos de preocupación en la vida son los miedos y las dudas por el futuro. El qué será de nosotros, qué pasará con el trabajo, con la vida, con lo sentimental, con la familia… Preocupaciones constantes por lo que tenemos por delante, que muchas veces no dejan disfrutar el presente.

Los miedos y dudas residen en la mente y se alimentan mutuamente. Aparecen las vacilaciones y originan miedos, o aparecen miedos que originan incertidumbres. Es normal la preocupación por el futuro, pero se corre el peligro, a veces, de que los miedos atenacen tanto que te impidan desarrollar tu futuro.

La toma de decisiones “de vida” es lo que más origina aprensiones e indecisiones. Son decisiones de vida las que marcan de forma clara tu futuro, vivir en pareja, separarse, tener hijos, qué estudiar, a qué trabajo optar… Son decisiones importantes para el futuro desarrollo de acontecimientos. Pero si los miedos y dudas entran en juego, las decisiones diarias, hasta las automáticas, pueden verse afectadas y encaminarte hacia un futuro no deseado.

Los miedos se tratan enfrentándose a ellos. Y son sentimientos que, en su justa medida, necesarios, pero cuando se descontrolan producen una bajada fuerte de autoestima y aumento de la inseguridad.

Si ves que los miedos te afectan, si te envuelven en un estado de indecisión permanente, puede que estés entrando en un estado de bloqueo. Tienes que sacar fuerzas y paulatinamente enfrentarte a ellos. Si los miedos te impiden tomar una decisión significa que te dominan. Ante una toma de decisión, tómate un tiempo aislada, sola, solo, analizando pros y contras, teniendo menos en cuenta lo que los demás opinen sobre ello y teniendo mucho en cuenta lo que realmente tú quieres.

Para tomar decisiones correctas debes estar en un estado energético lo más estable posible. Si tomas una decisión bloqueada, bajo influencias del entorno, o en un estado energético bajo y de poca canalización, esa decisión tiene bastantes posibilidades de ser errónea. Imagina el caso extremo de una mujer maltratada que quiere separarse. Si está

bloqueada le va a ser muy difícil tomar la decisión, no tendrá fuerzas para ello, estará atrapada, e incluso llegará a pensar que ella es culpable de su situación. Es un caso extremo de miedos. Cuando se enfrente a ellos, cuando se desbloquee, despertará y verá que hay soluciones, y entonces las tomará.

Un método interesante para afrontar decisiones es visualizarlas ya cumplidas. En esa visualización, déjate llevar y siente tu estado, el estado de los demás. Te ayudará a decidir. Si tomamos como ejemplo una persona que quiere separarse pero los miedos y dudas le asaltan, sería positivo que se visualice entrando en su nueva casa o en la que vive y sentir, el silencio, el espacio, sentarse en el sofá de ese lugar visualizado y ver el presente como el pasado ya superado. Su pareja ya es pasado. Este ejercicio puede hacer descubrir nuevas facetas de las decisiones que pueden influir en tomarlas o no.

Ante la toma de decisiones, habla con tu interior y adelante.

LA LUNA

¿POR QUÉ LA LUNA LLENA Y LA LUNA NUEVA TIENEN EFECTOS SOBRE LO FÍSICO Y LO ESPIRITUAL?

La Luna llena y la Luna nueva tienen efectos sorprendentes sobre la naturaleza y sobre las personas. Son, por ejemplo, noches ideales para hacer rituales; noches que influyen en las personas, pero ¿por qué?

La Luna, en esas dos fases opuestas, es cuando más atracción ejerce sobre la superficie de la Tierra. La Luna "absorbe" más hacia ella y en la Tierra se produce un sutil abombamiento cuyo efecto físico sobre su superficie son las mareas.

Es esa atracción del "todo" lo que provoca que esas noches sean especiales. A nivel de energías, todos habréis escuchado que los días de Luna llena son perfectos para "limpiar" piedras, objetos, incluso casas, hacer rituales, peticiones, y demás. Así es. Y una razón es esa atracción que ejerce la Luna en esas fases.

Es más conocida la noche de Luna llena por su espectacularidad, pero es tan importante la llena como la nueva.

¿Por qué se dice que esas dos fases de la Luna son ideales para limpiar energéticamente piedras, objetos y hasta casas y personas? Las energías negativas y también las positivas, son atraídas por la Luna. Se crea una autopista de energías con destino al Universo. Os preguntaréis que si la Luna absorbe tanto lo positivo como lo negativo… nos quedamos igual. No es así. Por mucho que parezca a veces lo contrario, las energías negativas son muy inferiores a las positivas, no hay en la naturaleza, en la Tierra, un 50% de negatividad y un 50% de positividad, eso sería un caos. El porcentaje de negatividad es menor, pero desgraciadamente hace mucho "ruido", se hace ver más, pues está en la superficie. La negatividad cubre de fuera hacia dentro y la positividad emana de dentro hacia fuera. Al exponer a la Luna, por ejemplo, una piedra para que se "limpie" de negatividades, esa capa superficial de negatividad es la primera que se verá afectada y absorbida hacia el Universo.

Son buenas noches para limpiezas de casas, por la razón expuesta

antes, y también para limpiezas energéticas de aura.

¿Ese efecto de absorción eliminará la negatividad de la Tierra? Por esa proporción, podéis decir que la energía negativa desaparecería del planeta. Eso es incorrecto, pues las energías no desaparecen, solo se transforman, y depende de la humanidad y de sus acciones que ese porcentaje de negatividad baje. El ser humano en un 99,999 nace positivo y después, algunos, se transforman en no positivos y negativos. Vivimos en una época en que la positividad está ganando enteros y ganando proporción a la negatividad. Es una "nueva era" de pensamiento positivo. La energía negativa nunca desaparecerá en su totalidad. Ha habido épocas de la humanidad con un porcentaje elevadísimo de esa energía, pero eso es ya pasado.

Son noches ideales para peticiones y rituales. Un ritual suele ser una petición de ayuda al Universo o a la tierra para un fin positivo. Comparo un ritual con una "carta certificada" a lo más elevado. Del ritual emana una petición, una energía positiva que es lanzada para conseguir un fin. De ahí la importancia de los materiales utilizados en un ritual, y de su pureza. Cuanto más limpio sea el ritual, más directo llega ese mensaje. Las energías personales que lleva ese ritual, todo lo que hemos cargado en él, es absorbido por esa autopista energética que se genera esas noches. De ahí la idoneidad de hacer rituales o peticiones las noches de Luna llena o nueva.

Las fases lunares tienen influencias sobre el comportamiento de los seres vivos. Es un tema difícilmente demostrable físicamente, pero una realidad. Puede influir para bien o para mal, dependiendo de la carga de las personas, de su estado físico, emocional y espiritual. Para mi tiene su explicación en el altísimo porcentaje de agua que compone nuestro cuerpo. Más de un 70% de agua que sufre de ese efecto de atracción que ejerce la Luna sobre la Tierra.

La Luna llena y nueva, provocan mareas, movimientos de aguas, no las apaciguan, las mueven. A nivel interior pasa lo mismo. Remueve nuestro interior, nuestra "agua", y según su estado provocará sensaciones positivas o no positivas.

Esas fases pueden ser indicadoras de nuestro estado interior. Observar cómo reaccionamos en esas noches es una pista para conocerlo. Puede incluso indicar nuestro índice de positividad y negatividad. Si en un vaso de agua pura ponemos un uno por ciento de polvo éste se posará en el interior y parecerá que esa agua está limpia, y ciertamente lo está. Pero si lo removemos (efecto atracción luna), el agua se enturbiará y tendrá apariencia sucia. Poco a poco, la suciedad se posará en el fondo y volverá el agua a ser limpia y pura.

Ese poso es el fondo de negatividad que mediante nuestro trabajo espiritual, constante, debe tender a desaparecer, aunque nunca puede desaparecer completamente (no conozco ningún caso).

Las noches de Luna llena y nueva pueden así ser indicadores de nuestro estado. Muchas personas tienen paz mirando o sintiendo esas fases de la Luna. Esa paz es indicativa del estado interior. Obsérvate y aprenderás sobre ti.

En los capítulos 136 y 137 explico unos preciosos rituales para la Luna llena y la Luna nueva.

ENVIAR ENERGÍAS A DISTANCIA

Una de las grandes maravillas de las energías es que no conocen las distancias. Un pensamiento, un abrazo, un cariño, un deseo, el amor dirigido a otra persona, en mayor o menor medida llega. Todo depende de la fuerza con que se emita y de las corazas del receptor.

Todos somos capaces y mandamos, sin darnos cuenta, energías, aún sin ser conscientes de este maravilloso mundo paralelo. Cuando se tiene un pensamiento sincero hacia alguien, esa energía positiva llega. Cuando ya de forma consciente se manda energía positiva a otra persona, esa energía vital llega con más fuerza. Un ejemplo claro es el amor y el deseo. Dos personas pueden sentirse mutuamente por muchos kilómetros que les separen. Las energías relacionadas con el amor son de las más potentes.

En una conversación telefónica, donde no hay imágenes que despisten la esencia de las personas, se puede emitir más energía que incluso en persona. Solo está la voz, los silencios llenos de información, las energías del entorno.

Es curioso este tema de la conversación telefónica sin tener imágenes. La mente queda relegada a un segundo lugar. Cuando se ve físicamente a una persona para analizarla energéticamente, la mente, sino está muy entrenada, influye en ese análisis. El peinado, la ropa, el maquillaje, los accesorios, todo lo exterior puede llegar a confundir al que analiza. Bien es cierto que la emisión energética es una, se vista como se vista. En una conversación sin imágenes hay que esforzarse en las sensaciones energéticas. Es más complicado pero puede ser muy certero. En presencial, habiendo entrenado las sensaciones energéticas y trabajado el control de la mente ante lo superficial, se llegan a tener más datos, pues prácticamente "tocas" el aura y analizas de forma más directa su estado. Un ejemplo: si yo durante una semana, estando perfectamente bien, no me cuido, no me afeito, duermo poco, visto mal… el primer mensaje que va a llegar a los demás de mí es el de una persona con problemas, la mente interpreta el aspecto exterior e influye en las sensaciones energéticas. A veces, por ejemplo viajando, hay personas que llegan a tener un aspecto un tanto deteriorado (yo me incluyo) pero interiormente tienen un estado de felicidad importante. La apariencia física para una persona poco entrenada en energías, contamina el análisis del estado interior.

Cuando las sensaciones energéticas están entrenadas, enviar energías a distancia es más sencillo. No influye el aspecto físico, sino el energético. Si piensas en alguien y le mandas paz o alegría, no vas a visualizarle mal o bien vestido, de forma natural vas a visualizarlo tal y como lo ves energéticamente. Pruébalo, verás cómo es así. En energías a distancia lo físico influye menos. Esa es la potencia de esta forma de trabajar las energías.

Los canalizadores de energía, a la hora de actuar sobre alguien, desarrollan esa capacidad de direccionar la energía vital. A veces, para potenciarla, aumentamos la intensidad formando ruedas de energía entre varios para emitir vitalidad a donde se precise. Los resultados son maravillosos.

Por otro lado están los que emiten negatividad. Desgraciadamente esta forma de actuar está desarrollada en mucha gente, son almas atrapadas en una maraña de venenos. Un ejemplo cotidiano es una discusión cuando se conduce. Quien recibe un grito, un gesto de otro conductor, nota en el acto esa negatividad y le afecta provocando una ira descontrolada. En ese caso te han lanzado energía negativa que te altera. Muchas veces no quiere decir que quien emite esa negatividad sea negativo, sino que canaliza una negatividad hacia alguien. Si se suma que pueda ser una persona negativa, el efecto es más fuerte.

Los canalizadores de energía negativa (que también los hay) provocan reacciones en los demás que los desequilibran y los llevan a situaciones no deseadas. Son los mercenarios de las energías, son los que han prostituido su don para lo negativo. Apartarse y protegerse de ellos, y de sus energías, es vital para evitar cualquier manipulación por su parte.

Estar abierto a lo positivo influye en recibir energías positivas. Puedes recibir energías positivas, naturales, anónimas completamente, sin estar conectado energéticamente con alguien. Al fin y al cabo, de la naturaleza y el universo recibimos energías continuamente. Cuanto más abierto a lo positivo, más atraes lo positivo sea enviado a distancia por alguien o sea recibido de forma natural del origen.

LA GEOSMINA

VAPOR CURATIVO DE LA TIERRA MOJADA

Es curiosa la causa de ese embriagador aroma de la tierra mojada, y son reconocidos sus beneficios para la salud. En realidad, ese olor lo produce una bacteria inofensiva llamada bacteria de Albert; esta bacteria crea una sustancia química cuando hay humedad llamada **"geosmina"** . Es una bacteria con grandes beneficios para la salud, y es la fuente de muchos antibióticos.

El placer que produce a los sentidos es casi inmediato y si somos conscientes de ello se multiplica todavía más. En un día de lluvia, os aconsejo hacer lo contrario que la razón os indica y salir a un parque, a la montaña, al campo y disfrutar de esa maravillosa sensación del olor a tierra mojada. Pasead, disfrutad, que no os importe mojaros, es un regalo de la naturaleza. Pero sobre todo, respirar ese vapor de vida, que os llene, os regalará salud y el tesoro más buscado, paz interior.

Cuando el vapor de geosmina es potente, respirarlo, activa el alma y desactiva la maraña de pensamientos que residen en la mente. Tiene ese gran poder. Parece como si la geosmina fuera un masaje relajante para el alma. Cuando la respiras, todo tú eres alma, tu piel, tus ojos, tus manos, todo tu cuerpo se sensibiliza y abre a ese elixir de paz. Ese torrente de paz interior que baña todo tu ser es energía sanadora concentrada, tanto física, como mental y espiritual.

Las partes dañadas del cuerpo físico, tensionadas por el malestar, reciben ese baño de paz. El aire inspirado cargado de geosmina, entra en tu interior y ese oxígeno enriquecido llega desde tu riego sanguíneo a todo tu ser.

El vapor impregnado de ese aroma produce efectos tranquilizadores que quedarán marcados en tu recuerdo. Ese recuerdo te permitirá regresar a ese lugar en tus visualizaciones, y sentir la paz interior que sentiste en su día. Ya no solo produce beneficios al vivirla sino también el recordarla, y viajar a ese lugar para conseguir paz.

En la naturaleza hay remedios naturales para muchas dolencias. Si tienes ansiedad o estados nerviosos ocasionales, o cualquier tipo de mal, no dudes en comprobar como ayuda a superarlos.

La geosmina, junto con el rocío, es pura alquimia de la naturaleza. En

el último capítulo de este libro, el 144, aparecen con todo su simbolismo.

OUIJA, SIMPLE JUEGO O JUEGO PELIGROSO

La Ouija es un sencillo juego de mesa donde se intenta contactar con espíritus, haciéndoles preguntas que éstos, presuntamente, contestan. Hasta ahí, no deja de ser sencillamente eso, un curioso juego sin ningún tipo de peligro.

Muchas de las veces que se utiliza, es uno de los componentes de la mesa quién de manera, consciente o inconsciente, mueve la ficha para provocar una serie de respuestas. A veces el subconsciente puede llegar a guiar sin darnos cuenta de ello. Se han llegado a hacer experimentos con distintas personas, tapando los ojos. En todas las ocasiones, se formaban palabras sin sentido.

Eso podría demostrar que el juego en sí no provoca ningún contacto con energías del más allá. Pero estos experimentos no han contemplado otras variables.

¿Dónde reside el peligro? El peligro, muy importante, aparece cuando una de las personas que participa en la Ouija tiene una capacidad importante ,normalmente sin ser consciente, de mediumnidad, (capacidad de entrar en contacto con seres espirituales) y, a la vez, su protección, su aura, o la de algunos de los que componen la rueda de la Ouija, está en un momento muy bajo. La combinación de una persona con grandes facultades de mediumnidad, la poca defensa ante las energías, y el practicar la Ouija en un lugar inapropiado, hace que esta se pueda convertir en un auténtico peligro para ella misma o para los que están en ese lugar, incluso para la casa en sí.

Al pedir esa persona con mediumnidad alta, que se manifieste cualquier espíritu o energía presente, puede conseguir atraer alguna entidad. Y si en ese lugar, en ese entorno, hay alguna entidad no evolucionada, estancada en este plano, sea positiva o negativa, la peligrosa interacción está asegurada con todo lo que ello conlleva.

Debido al respeto que tengo hacia las entidades, veo completamente erróneo el contactar con ellas si no es estrictamente necesario. Las entidades que no han evolucionado, las que están atrapadas en este plano, se sienten atraídas por personas con mucha energía o capacidad de tenerla, como los médiums. El peligro de que una de las entidades

contactadas se “pegue” al aura de alguien de los presentes o de la casa, es alto.

Si la entidad es negativa, negra, demoníaca, puede interactuar de tal forma con la víctima que puede llevarle a situaciones límites.

De todas formas, son pocos casos que no sirven de muestra representativa, sino que demuestran que un cúmulo de circunstancias pueden terminar de forma dramática.

Como conclusión, no desaconsejo ser curioso, tratar de experimentar, pero por supuesto con seguridad, garantías y, sobre todo, con una buena protección y mucho respeto. Quizá puedas descubrir que tienes capacidades de mediumnidad y trabajándolas con paciencia puedas controlarlas. El primer consejo que doy, si decides experimentar con una Ouija, es no exponer gratuitamente al resto del grupo. La Ouija no deja de ser una invocación, si no estás preparado para ello, es mejor no mover ciertos temas.

TOMA DE DECISIONES: ¡ATRÉVETE!

Si haces una lectura aleatoria de este libro puede que lo hayas abierto por esta página. Insisto mucho en la toma de decisiones pues la vida es finita y el tiempo corre. No podemos permitirnos el lujo de no avanzar.

Continuamente tomamos todo tipo de decisiones, desde las que creemos insignificantes hasta que son realmente complejas.

Todas tienen su influencia en la creación del futuro ideal.

Los bloqueos tienen mucho que ver con las decisiones equivocadas. Una persona bloqueada suele tomar decisiones no apropiadas. De ahí la importancia de estar desbloqueado para tomar el máximo de decisiones correctas.

Un maestro me dijo una vez que un 60% de las decisiones que tomamos no provienen de nosotros, sino de lo que se espera de nosotros, un 30% son automáticas y tan solo un 10% de las decisiones son las que tomamos analizando lo que debemos decidir. Decía que nos movemos por inercias establecidas y eso hace que haya poco espacio para la creatividad, nuevas ideas y nuevas salidas a situaciones complicadas.

Atrévete a tomarlas, atrévete a creer en ti y en tus ideas, y borra las respuestas automáticas que no hacen más que anclarte en una misma situación.

Analiza las decisiones diarias, sé crítico contigo mismo, piensa por qué dices NO de forma rutinaria ante una situación, o por qué dices que SÍ a otras. Analiza las decisiones que tomas por complacer a los demás, y también las que tomas por complacer tu ego. Bajo todas esas influencias está tu verdadera personalidad.

Si empiezas a analizar alguna de tus decisiones, observarás que es un camino agradable de seguir, el camino de la coherencia. Desde la primera decisión que tomes con estos parámetros, vas a notar una descarga de presión y vas a notar como se deshacen bloqueos. Otra consecuencia de la toma de decisiones coherente con el alma es que puedes ver que personas de tu entorno, cercano o laboral realmente te aprecian, y quienes estaban influenciando en tus decisiones y en consecuencia manipulándote. Tener este dato te va a ayudar a ser más

libre y a conocerte mucho mejor.

AGUA PARA SANAR

Cada vez me maravilla más las cualidades del agua y sus posibilidades de cara a la sanación, tanto física como espiritual.

El Agua es la base de la vida, es el secreto más abundante que la naturaleza pone a nuestra disposición, y quizás, por esa abundancia, no se le da la importancia que merece.

La deshidratación produce desde ansiedad, hasta problemas circulatorios, respiratorios, digestivos, dolores de cabeza, problemas de equilibrio, problemas renales, cáncer, fatiga, hasta pérdida del aura, cierre de chakras y consecuentemente poca canalización de energías, tristeza, depresión, ...

La orina es un signo para analizar nuestra hidratación. Su color nos puede indicar el grado de hidratación. En principio cuanto más clara sea, más hidratado está el cuerpo (aunque puede haber excepciones).

El balance del agua debe ser igual a cero. La cantidad de líquidos ingeridos debe ser iguale a la cantidad de líquidos perdidos. De esta forma se consigue el equilibrio. Cuando se pierden más líquidos de los que ingerimos, aparece la deshidratación. La sed es una alarma que emite el cuerpo cuando la deshidratación ya ha aparecido. Sería conveniente no esperar a tener sed para beber agua. Algunas veces el cuerpo reacciona antes de la sed provocando ansiedades.

Envejecemos, en parte, porque nos deshidratamos. Es curioso ver cómo se gastan auténticas fortunas en cremas hidratantes para la cara o para el cuerpo, para lo que está visible (que no lo critico, claro) y, sin embargo, se da menos importancia a la hidratación de lo que hay bajo la piel, a nuestra maquinaria. Si quieres tener un aspecto más saludable, hidrátate correctamente y verás en poco tiempo como tu piel lo agradecerá. Beber agua es una gran crema hidratante.

Vamos a dar un paso más en el tema de la hidratación. Recordemos que somos aproximadamente un 70% de agua. Todos, absolutamente todos, los tejidos y órganos de nuestro cuerpo reciben ese suministro constante de agua. Cuando bebemos cualquier líquido, la esencia del mismo se mezcla con nuestra esencia formando una sola cosa. Es de vital importancia beber lo más puro posible para que restos y memorias de ese líquido no interfieran negativamente en nuestro

cuerpo físico y espiritual. Al beber agua corriente tratada excesivamente con cloros y otras sustancias, parte de esa esencia no positiva se deposita en nosotros. Pasa igual con el agua contenida en los alimentos. Las frutas, verduras y restos de alimentos tratados con pesticidas, antibióticos, y similares, dejan en nuestro interior un sutil poso de contaminación. El cuerpo lo elimina al máximo ayudado, principalmente por el agua que bebemos.

El agua es un elemento capaz de memorizar energías, tanto positivas como negativas. El doctor Masaru Emoto, en su obra "Los mensajes ocultos del agua" analizó los cambios que sufre el agua según proviene de un entorno negativo o positivo, y los resultados fueron sorprendentes. Al congelarla, los cristales provenientes de agua pura, son estéticamente bellos, armoniosos. Sin embargo, el agua que había recibido malas energías, o proviene de lugares no positivos o contaminados, producía cristales feos, sin ninguna armonía.

Un cerebro hidratado piensa mejor, toma mejores decisiones. Una piel hidratada tiene mejor aspecto. Muchos dolores físicos son causados en una primera medida por una hidratación escasa o de poca calidad.

La vida se apaga a medida que de forma natural perdemos agua. El cuerpo sólido, ese 30%, es lo que queda en la tierra cuando fallecemos, el resto, ese 70% se eleva, evoluciona y cambia a otro estado y cae en forma de lluvia para crear vida.

Nuestra alma debe de estar en ese 70% líquido, pues como el agua, es eterna. Así que para mantener en buen estado el alma, mantente hidratado.

Si quieres darle más poder al agua que bebes, trátala, coge la botella en tus manos y graba en ella positividad, emociones positivas, sensaciones de la naturaleza, frescura, belleza. Todos esos mensajes quedarán en esa agua y al beberla, enriquecerá tu cuerpo, mente y espíritu. ¿Lo imaginas? Al beber agua que has cargado de energías positivas con tus manos, con mensajes sanadores (visualizando por ejemplo lugares puros de la naturaleza, paseos en ella, lluvia y geosmina…) el agua se enriquece. Esa agua enriquecida se va a transformar en ti, en tu esencia, en tus músculos, tejidos y órganos. El mensaje energético del agua va a llegar hasta la última célula de tu cuerpo y de rebote va a ser un baño para el alma.

En muchos cursos y talleres que realizo, el ejercicio de cargar el agua con sensaciones energéticas positivas, es una constante. Un trabajo sencillo con unos beneficios formidables al alcance de todos. Sé que este pequeño ejercicio ha hecho ver en personas que dudaban de su capacidad, que las energías son satisfactorias y están al alcance de todos. Un recuerdo

precioso es el ejercicio que realizábamos en las Jornadas de Dominio Energético como primero del día. En pie, con el fresco de la mañana, la botella de agua en las manos, al aire libre y canalizando energía por todos nuestros chakras, transmitíamos todas esas sensaciones al agua. Ahí mismo bebíamos el primer trago de la botella, las caras lo decían todo.

No hace falta dedicar mucho tiempo, solo unos minutos. Aconsejo cargar el agua en una botella de cristal (el plástico siempre filtra) o directamente el vaso de agua que vas a beber. No solo ganarás en salud física y emocional, sino que ese pequeño ejercicio va a ser un entrenamiento diario que ayudará a tu evolución.

VENENOS ENERGÉTICOS

Resumir la filosofía de los venenos energéticos en unas líneas es complicado pues no quiero caer en la simplificación. Os pido disculpas por ello.

Un veneno energético es el resultado de la contaminación que recibe el alma por parte de lo físico, material y superficial. Los venenos energéticos son los causantes de la gran mayoría de los bloqueos y en consecuencia, frenan la evolución del alma en esta vida. Es tal el peso que produce en el alma que, la contaminación sufrida a lo largo de la vida por ellos, no solo frena una más favorable reencarnación, sino que es la causa principal por la que las almas se quedan en este plano una vez que el cuerpo ha finalizado su ciclo.

Nadie es libre de los venenos energéticos, todos estamos expuestos a ellos y todos estamos afectados por ellos cayendo en mayor o menor medida en sus garras. La parte positiva de los venenos energéticos es que, a los buscadores, nos obliga a una constante autocrítica encaminada a liberarnos de ellos. Esa búsqueda es autoconocimiento y la liberación o sanación de los venenos se lleva a cabo mediante los antídotos aplicables para cada uno de ellos. Esos antídotos son en sí ejercicios de dharma y buen karma. Acciones correctas frente a influencias incorrectas.

Los venenos energéticos están ahí, a nuestro alcance, demasiado accesibles y apetecibles. Caer en los venenos es dejarse llevar por las inercias de la mente en colaboración con los deseos superficiales de lo físico. Aunque el origen filosófico de los venenos es de filosofías orientales, también la Biblia habla de ellos. ¿Qué es sino la manzana que tentó al ser humano en el paraíso? ¿Qué representa la serpiente? ¿Qué representa el paraíso? La manzana quizás representa la esencia de los venenos energéticos, la serpiente podemos interpretarla como la incitadora a caer en ellos y el paraíso es la paz interior. En una visión actual, la serpiente son los deseos artificiales y vacíos creados por la sociedad de consumo y sus normas. Una persona liberada de venenos energéticos vive en paz en un paraíso. Una persona que cae en ellos y es víctima de los deseos superficiales pierde la paz interior, pierde su paraíso.

En la tabla de la página siguiente expongo a la izquierda los

principales venenos energéticos y a la derecha los antídotos para trabajar y sanar esos venenos. Aplicar un antídoto a un veneno es realizar un ejercicio y esfuerzo profundo de autoconocimiento y autocrítica. La mayoría de los antídotos requieren esfuerzo pues el veneno se aferra al alma y busca la colaboración de la mente para mantenerlo en tu interior.

Volvamos a la Biblia, ¿qué puede representar la frase “dar la otra mejilla” que Jesús dijo, según los evangelios de Lucas y Mateo? Existen muchas interpretaciones, por supuesto. Puede ser interpretada como el esfuerzo interior, como el antídoto a aplicar ante una agresión, no solo física. Analizando la tabla de venenos y antídotos se comprenderá mejor este punto de vista.

La implementación de la técnica de los venenos y antídotos en nuestro trabajo interior debe ser constante a lo largo de la vida, sin obsesiones, pero sin olvidar su constante presencia.

Esta filosofía de vida no es incompatible con la lucha y la protesta, lo contrario. El avance espiritual no es encerrarse en un caparazón que impida ver las injusticias del mundo. El avance espiritual, para mí, es implicarse y no mirar hacia otro lado. Ser egoísta es mirar a otro lado ante una situación injusta. El apego a lo propio, el no perder comodidad por luchar ante las injusticias crea incoherencia con el alma y en consecuencia falta de paz interior.

Te reto a auto conocerte.

Cuando sientas odio o ira, aplica la compasión por el karma negativo de los que actúan mal. Compadécete de su alma.

Cuando sientas ego y orgullo no positivo, aplica la humildad.

Cuando sientas codicia, apego, avaricia y egoísmo, aplica la generosidad y siente la libertad y ligereza de tu alma.

Cuando sientas envidia o celos, aplica la alegría por los éxitos de los demás.

Cuando sientas que dejas de creer en tu alma y en tus posibilidades (ignorancia), aplica el conocimiento y la curiosidad. Visualízate descubriendo y sintiendo.

ANTÍDOTOS
COMPASIÓN
[illegible] “La ira es un ácido que daña más al recipiente en el que se almacena, que a cualquier cosa donde se vierte”
HUMILDAD
[illegible] Recapacitar sobre el mal que provoca en los demás esa actitud.
GENEROSIDAD/DESAPEGO/LIBERTAD
[illegible] las cosas acumuladas a personas necesitadas. Sentir la libertad que da el desapego.
ALEGRÍA
[illegible] Visualizar el amor verdadero, no como posesión, sino como el mejor de los deseos para quienes aprecias.
CONOCIMIENTO Y CURIOSIDAD
[illegible] Aflorar las emociones. Quererse.

[illegible]
ODIO/IRA
[illegible] esta vida.
EGO/ORGULLO NEGATIVO
[illegible]
APEGO/AVARICIA/EGOÍSMO
[illegible]
ENVIDIA/CELOS
[illegible]
IGNORANCIA
[illegible]

ESPÍRITUS EN LA CASA

Un poco más sobre este tema. Las energías son eternas. La esencia, la energía vital de las personas, el alma, nunca muere, sufre transformaciones, evoluciona, cambia y, en ocasiones, se estanca en un lugar y no solo deja de evolucionar, sino que quita energías a las casas y a las personas que las habitan.

No es un hecho habitual, pero si tenemos en cuenta que cada día en el mundo mueren más de 150.000 personas, solo con que una muy pequeña parte de esas energías no evolucionen provoca un número que es muy elevado.

Cuando la energía de una persona que fallece queda estancada, en un lugar o en otra persona y se convierte, sin quererlo, en un parásito energético a la vez que deja de seguir su camino. Las consecuencias para la casa y los que la habitan pueden llegar a ser desde leves hasta extremadamente graves. No hay mala intencionalidad en la persona que ha fallecido, incluso es todo lo contrario, el exceso de apego y el resto los venenos energéticos influyen en esta situación.

La tristeza extrema que pueden sentir unos padres al perder a su hijo lleva a situaciones de unas emociones profundas. Solo unos padres pueden opinar de lo que se siente, el ser humano no está preparado para ello. Comento lo anterior pues unos padres atormentados vivían prácticamente aislados desde que su hijo falleció. Solo había tristeza en ellos. Los padres, en especial la madre, notaban el espíritu de su hijo en la casa. Consultó con personas para ver si era así y si podían contactar con él. Tuvo muchas experiencias y alguien le dijo que lo conveniente es que su hijo siguiera su evolución y que si esto ocurría, ellos también se sentirían mejor. Solo la idea de separarse de su hijo otra vez les aterraba, preferían tener ese contacto aunque las consecuencias fueran negativas. La vida, a veces, pone pruebas durísimas.

Las casas pueden contener energías antiguas, no solo familiares. Restos de energías de personas que han vivido allí y que pueden llevar en ese lugar cientos de años. Pueden estar aletargadas y nunca notar nada extraño, y pueden estar activas y quitar energías provocando daños.

Cuando están activas interactúan energéticamente con la casa provocando situaciones extrañas: se rompen objetos, se caen de las

manos sin razón aparente, se estropean; se encienden o apagan aparatos, incluso pueden llegar a desaparecer cosas. Es curioso que en muchas ocasiones (cuando lo expongo en algún caso concreto noto incredulidad) esos objetos que se mueven, esconden o rompen no son muchas veces provocados por la entidad, sino que son las mismas personas que, inducidas por ella, lo hacen sin tener consciencia de ello. Las personas (unas más que otras) notan la perdida de energía, incluso durmiendo bien por la noche, se levantan cansadas, pueden tener sueños extraños en los que pueden aparecer imágenes de lo vivido por el espíritu, notar presencias e incluso verlas; ruidos y, en casos más extremos, acercamientos físicos con todas sus consecuencias. Todo ello provoca serios bloqueos que influyen seriamente en la vida normal.

Existen trabajos energéticos negativos (magias negras y santería negativa) que consisten en "enviar" a una casa, familia o persona, la energía de alguien fallecido con impregnación negativa. Son casos especialmente complicados en los que muchas veces se logra el objetivo de romper familias y, en consecuencia, sus vidas.

Para tratar los casos de entidades en las casas, o en las personas, se deben trabajar las entidades una a una, envolviéndolas de energía suficiente para poder despegarlas de ese lugar y acompañarlas hacia ese "gran imán" donde debería haber llegado si todo hubiera surgido con normalidad. Hay que aplicar los "antídotos" a los venenos energéticos que han provocado su estancamiento en este plano. Hay que tener un respeto enorme y un extremo cuidado en este tipo de trabajos. Nadie, repito, nadie puede acompañar esas entidades a donde deben ir en unos pocos minutos. Casi siempre suelen ser horas o días de trabajo. El amor y la paciencia, junto con la potencia energética, son las herramientas para conseguirlo.

Muchas veces se empuja a la entidad en lugar de acompañarla. Un empujón se realiza en pocos minutos, pero es cruel y peligroso. Cruel pues esa entidad sigue sin evolucionar y, sencillamente, como una carambola en una mesa de billar, esa energía pasará a otro lugar cercano dañando a otras personas, la mayoría de los casos, familiares. Es peligroso por el efecto rebote que es lo más habitual. Un empujón "despierta" a la entidad y la activa, provocando un mayor mal. Normalmente quien realiza esos trabajos de "empujar" una entidad, cree que la ha llevado a su lugar, pero en la mayoría de ocasiones no es así y, como comprenderéis, no se crea buen karma enviando la carga a otra persona, sea conscientemente o no.

Como siempre, cada caso es distinto, único, y no hay una sola solución ni un manual para hacerlo.

¿QUÉ ES UN SER DE LUZ?

La rueda del Samsara es el ciclo de reencarnaciones del alma en seres físicos. Cada reencarnación es una oportunidad de aprendizaje. Una vez alcanzada la iluminación, se sale de la rueda del Samsara para llegar al Nirvana. La clave para comprender los seres de luz según mi opinión (a día de hoy) está en el tiempo entre reencarnación y reencarnación. La palabra tiempo no es correcta en los parámetros humanos, tiene un sentido distinto en energías. Un alma puede reencarnarse de forma casi inmediata desde que abandona un cuerpo hasta tardar cientos, miles, millones de años. El tiempo es relativo.

En ese proceso entre reencarnación y reencarnación puede haber cierta interacción con los seres de su última existencia humana incluso de generaciones posteriores. Es ahí, en ese espacio, donde, según la fuerza y el avance de ese alma, puede convertirse en lo que nosotros, los seres efímeros, llamamos Ser de Luz.

Pueden ser muchas las razones por las que un ser de luz protege, ayuda o interacciona con una persona. En ese estado intermedio, quizás deba acabar un legado de su última existencia. Provocar o estimular unas acciones que consigan hacer avanzar a alguien que tiene misiones importantes. Conseguir cadenas de acontecimientos formidables que despiertan almas. Sea la razón que sea, quien recibe la interacción de un Ser de Luz, puede sentirse afortunada.

No hay que esperar de un Ser de Luz que aparezca e interactúe de forma visible. No creo (aunque quedo abierto a cambiar de opinión) que se presenten, hablen y aparezcan con forma humana. Si interactúan de forma energética pura. Es la mente, la que dibuja esas sensaciones energéticas y hace ver de forma física lo que no tiene físico. Desgraciadamente, he visto, y veo, personas obsesionadas en ver sus seres de luz que bloquean por esa ansiedad el posible contacto con ellos. Son personas bien intencionadas pero que deberían comprender de una forma más amplia el macro cosmos energético. Yo mismo siento esa ayuda intangible en mi camino. Continuamente agradezco con mi actitud ante la vida. Saber si tengo Seres de Luz que me ayuden y quienes son nunca ha sido una prioridad. Creo que invertir tiempo en ello principalmente sería para satisfacer un ego, que poco o nada aporta. Si tengo un Ser de Luz, él/ella sabe muy bien que acepto su legado y agradezco cada día.

PISTAS PARA SABER SI TE AYUDA UN SER DE LUZ

Es humano querer saber si interactúa con nosotros un Ser de Luz. Las sensaciones energéticas y analizar actos y reacciones pasadas y presentes, vuelven a ser muy importantes para tomar conciencia de ellos.

Pueden ser señales de su presencia cuando algo nos dice que no debemos realizar una acción. Cuando algo nos retiene teniendo un carácter decidido, o cuando nos empuja a hacer algo siendo una persona más apocada. Cuando en momentos de mucho dolor nos empuja a salir adelante. Incluso puede hacer ver quién, a nivel sentimental, va a ser importante en tu vida.

La sensación en ciertos momentos de sentirse protegido, una sensación parecida a un abrazo maternal.

La noche es el gran momento de contactos más avanzados, incluso más físicos. Sentir alguna presencia pero en ningún momento tener miedo, sino lo contrario, sentir incluso una caricia o una respiración que te hace relajar.

Pensamientos súbitos en personas cercanas que ya se han ido y que hacen cambiar actos.

Los contactos son sutiles, efímeros, pero tranquilizadores. No exijas más, están ahí, te intentan ayudar y lo hacen.

Una madre, un padre, abuelos, hermanos, e incluso parejas que han traspasado a esa otra etapa, cuidarán en lo posible de ti durante el tiempo energético que su evolución les permita. Pero recuerda, no están en un plano material, su función no es atraer dinero, ni trabajo, ni amor, ni siquiera salud, sino que su función es ayudarte, tener pequeñas influencias sobre ti para que tomes las decisiones correctas y conseguir objetivos. Es una ayuda álmica.

Al Ser de Luz no se le debe exigir, sí que se le puede pedir. No se le debe reprochar, pero si agradecer. No es responsable de tus actos, pues tú eres el que al final decide. No se le culpa de mala suerte, pues es ajeno a ella.

Los bloqueos personales provocados por malas épocas e influencias

externas, hacen que ese contacto y esa ayuda sea menor, hasta casi inexistente. Por ello, una constante en mis comentarios es el trabajarse energéticamente con constancia para evitarlos y protegerse de ellos.

No esperes contactos de película, aunque los hay, no son nada habituales. Tu Ser de Luz no es menos por no mostrarse más en el plano físico, o porque tú no puedas verlo.

Otro punto importante es la obsesión por notar los Seres de Luz y su contacto. He conocido personas con un potencial enorme, desesperarse por no poder contactar con ellos y abandonar la búsqueda de la paz interior. Precisamente esa obsesión les destruía esa paz. Paradojas de la vida.

¿NOS REUNIMOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS AL MORIR?

En occidente, en general, la muerte no es aceptada como algo que forma parte de la vida y no se piensa en ella hasta que llega el momento. Se ha creado un imaginario de lo que nos gustaría que fuera. Ese imaginario está destinado a apaciguar el dolor de los que pierden a seres queridos y a intentar consolar a los que están a punto de marchar para hacer más leve ese tránsito.

Uno de los argumentos utilizados para consolar a los familiares que han perdido a alguien, incluso desde ámbitos religiosos, es el decir que en ese otro plano se reúnen con sus seres queridos. Consuela a la mente humana pensar que esa nueva etapa es una continuación feliz de esta, con las mismas personas queridas que se ha convivido.

Como repito tantas veces, el alma es eterna, ha habitado en cientos, miles y quizás millones de formas de vida antes de la presente. Con la premisa, para mí sagrada, de la reencarnación, ¿cómo se puede entender que después de la muerte se interactúe solo con los que han compartido su última existencia? ¿Qué ocurre con los padres, hijos, abuelos y amigos de otras vidas? ¿Es quizás ese plano un mundo infinitamente más poblado que este con familias de millones de personas.

La respuesta está en la misma reencarnación. La rueda del Samsara es el ciclo de reencarnaciones de un alma. Cada reencarnación es una nueva etapa. Estoy convencido que en el momento en que un alma entra en un nuevo ser vivo, se cierra el ciclo de la anterior vida. El alma ya ha asimilado todo lo que la anterior vida le ha aportado, incluidas las personas con las que ha vivido. La existencia anterior se ha ido borrando para quedar una esencia de ella en el alma. Empieza una nueva vida, unos nuevos padres, abuelos, hijos y amigos. Excepto raras excepciones, no hay recuerdo de las personas de la vida anterior.

Pero algo de razón tienen los que creen en esa reunión post mortem. En el espacio que hay desde la muerte hasta la reencarnación, dependiendo del estado evolutivo de los otros familiares fallecidos con antelación, y de la relación energética que ha existido, puede haber una continuidad. Una persona que ha tenido un Ser de Luz durante la vida, al fallecer, si el Ser de Luz no ha reencarnado, puede seguir

siendo un guía y según como se mire, puede ser interpretado como una feliz reunión. Un familiar fallecido con anterioridad que esté en esos procesos anteriores a la reencarnación, podría coincidir de alguna manera.

Reconozco que estas ansiadas reunificaciones me crean muchas dudas pues, el deseo de reencontrarse con los seres queridos (tan humano) tiene un componente de apego que, al fin y al cabo es un veneno energético (peso) para que el alma evolucione.

¿Puede ser que ese posible reencuentro no sea más que un freno en la evolución? A día de hoy no tengo una respuesta clara quizás por las connotaciones emocionales que ello conlleva.

¿QUIÉN ENVÍA, Y POR QUÉ, MALAS ENERGÍAS?

Activar las sensaciones energéticas puede permitir saber cuándo se recibe negatividad y así poder afrontarla. Cuando esa sensibilidad no está activada, al recibir malas energías, se pueden notar cambios en el estado de ánimo, desajustes físicos, discusiones con el entorno, sensación de opresión, ansiedad, y mucho más. Si se es consciente de esa recepción de negatividad, la pregunta que se repite es quién la envía y por qué.

Para la gente normal, la gente buena, la que lucha por el día a día, por el bienestar de los suyos, para la gente que se emociona, que se entristece con las desgracias de los demás y comparte las alegrías, resulta completamente incomprensible mandar malas energías.

Es sorprendente observar como el origen de muchas envidias no es solo por la situación económica y social. Muchas de las envidias que los negativos sienten no están relacionadas con la economía, sino con la capacidad de ser feliz con los suyos y con la nobleza del alma. Un negativo suele estar completamente atrapado en el mundo de lo físico y material. No concibe que nadie pueda ser feliz sin medios económicos elevados y sin reconocimiento social que alimente su ego. Ver a alguien cuyos parámetros de felicidad son tan distintos a los suyos le puede. La distancia de ese negativo con su alma es abismal. Es una envidia a un alma que tiene una evolución muy superior a la suya.

Hay un denominador común en las personas que mandan malas energías, y es el placer que sienten al ver que a la persona afectada le van mal las cosas. Es el placer por el dolor ajeno. Sin razón, sin causas claras. A veces, incluso, la envidia es solo una excusa para que eso tan negativo salga.

Para mí, las personas que envían negatividad sin razón padecen una psicopatía. Son psicópatas que interactúan con los demás como si fuesen objetos. No sienten ni empatizan. Utilizan a los demás para conseguir sus objetivos y satisfacer sus propios intereses que, muchas veces, consisten en disfrutar del sufrimiento ajeno.

La persona causante de esas malas energías puede ser la que menos

nos esperamos, o incluso una persona con la que tenemos un contacto escasísimo.

Pero el tema se complica cuando el psicópata o la psicópata manejan las energías. Cuando aprenden a enviar energías y a utilizar ritos negativos. Son auténticas bombas de relojería que siembran la desgracia a su paso. Son personas que disimulan frente a los demás sus pensamientos y emociones. Es muy probable que no te des cuenta ya que, generalmente, se muestran encantadoras, mienten con excelencia. Son sociópatas. Creen estar por encima del resto, con un ego inmenso y no tienen ninguna reserva en realizar trabajos negativos sin sentir resquemor por sus actos.

Desgraciadamente aumenta (aunque son gran minoría) este tipo de personas que manejan las malas energías. Por ello insisto tanto en trabajarse el aura (protección natural), canalizar bien y protegerse dentro de lo posible.

Pero no pierdas tiempo en preguntarte quién y por qué. La mente de las personas buenas no está programada para entender esos comportamientos.

Trabaja tus energías y protégete ante las negativas. Es la mejor garantía para que no puedan manipularte.

ALMAS ENVIDIADAS

Vale la pena como continuación del capítulo anterior profundizar en el tema de las almas envidiadas.

Las almas, en el momento de reencarnar, acceden a una nueva oportunidad de superación. La vida, sus pruebas y dificultades, sus placeres y alegrías alimentan esa alma que paso a paso, vida a vida, se acerca a la iluminación, a la total coherencia que lleva al Nirvana.

Un alma evolucionada transmite al físico, a la mente y a las acciones su forma de proceder noble. Esa persona, en esta vida, puede tener un día a día extremadamente humilde, muchas horas de trabajo, quizás dificultades, problemas, pero un fondo potente de paz interior y de nobleza que se refleja naturalmente en todos sus actos.

Pongamos un ejemplo. Una persona con el alma contaminada por venenos energéticos, no concibe la felicidad sin lo que la sociedad y sus normas materiales/sociales considera que da la felicidad. Un fin de estas personas es lograr alimentar su ego consiguiendo la admiración del entorno por sus logros. Coches, viajes, posesiones, lujos no encaminados a su satisfacción personal (lo cual es perfectamente lícito) sino dirigido a lograr la admiración de los demás. Podemos decir que compran admiración para alimentar su ego. Si esa persona ve que alguien cercano, sin lujos ni posesiones, crea admiración por sus actos diarios en el entorno, es posible que sienta una envidia profunda. Todo lo que hace e invierte en demostrar lo que no es para conseguir su fin, todo el esfuerzo que realiza en esa vacía misión, es superado por alguien que poco tiene. Sus parámetros se vienen abajo. En este punto del ejemplo pueden pasar varias cosas: que esa persona se replantee su forma de vida y avance; que invierta más medios para conseguir su fin de alimentar su ego o, que haga lo posible para desprestigiar y anular a la persona noble que crea más admiración que él. Si eligiera esta última opción podemos afirmar que envidia el alma de la persona noble. Lo que haga para intentar apagar ese alma ya entra dentro del oscuro mundo de la negatividad enviada.

Ese ejemplo podemos ampliarlo a todas las clases sociales. Las almas de dos personas humildes pueden tener evoluciones distintas y una de ellas envidiar el alma de la otra. La envidia no entiende de clases sociales.

La parte positiva (hay que encontrar positividad en lo que se pueda) de tener un alma envidiada es la confirmación de la evolución interior. Afrontar el intento de desprestigio y desgaste que supone una negatividad enviada, puede llegar a ser un ejercicio duro de auto confirmación. Un alma evolucionada que es envidiada ante un ataque energético del tipo que he narrado, intenta que los venenos del odio y la ira no aparezcan en su interior y aplica antídotos principalmente de compasión ante el karma negativo que acumula el emisor de negatividad.

¿QUÉ FORMA TIENEN LOS ESPÍRITUS, LOS ÁNGELES Y LOS DEMONIOS?

Mucho se habla de la forma de un ángel, de cómo es un espíritu negativo, o un demonio. ¿Son los ángeles blancos? ¿Tienen grandes alas también blancas? Y los demonios, ¿qué forma tienen? ¿Son como en las leyendas, rojos, con cola y cuernos?

Es curioso pero cuando varias personas hemos visualizado a una misma entidad negativa cada uno lo veíamos de una forma distinta, cada uno con sus matices. Lo mismo con los seres positivos y, en general, con cualquier energía.

Es un tema muy personal y no pretendo aleccionar, sino sencillamente dar mi opinión. Para mí todo son energías, positivas, negativas, pero energías al fin y al cabo. Las energías, por definición, no tienen forma física. Las energías escapan del plano físico, de las ropas, de las formas, incluso los colores. Una energía no es de tal o cual manera. Somos nosotros, cuerpos físicos (mente), los que queremos ver algo tangible en todo, los que le damos la forma a cualquier energía que recibimos.

Un ejemplo. De noche, en la cama, a oscuras, sentimos una energía perturbadora, molesta, negativa. Nuestro físico busca inconscientemente una representación gráfica de esa energía para comprenderla. Busca en nuestros “archivos de imágenes” y encuentra una forma que se amolda a lo que siente. Puede que se trate de una figura alta, vestida de negro, fría… Durante algún instante habremos visto esa imagen. Pero esa imagen es una explicación del intelecto a algo que no comprende.

Cuando sentimos una energía positiva, de paz, de protección, es posible que veamos una figura blanca, con mucha luz, cercana, e incluso conocida. Nuestro físico encuentra imágenes acordes a esa sensación.

Pero no se está equivocado cuando se ve así. Es una ilustración de lo que es, adaptada a cada uno de nosotros. Es la traducción de lenguaje energético a nuestro lenguaje físico.

Cuando noto una energía, intento vaciar mi mente de imágenes preconcebidas. Realmente, es muy difícil conseguirlo. Cuando se consigue, no se gana gran cosa, poco cambia. La representación física de las energías ayuda a comprenderlas. Son una ilustración que acompaña a un texto.

Las energías también cambian según el receptor. Se adaptan a las necesidades de quien las recibe. Cuando mando energía a alguien, intento conseguir que lleven consigo el mensaje adecuado. Pero las energías en ocasiones van por libre y, al llegar al receptor, se amoldan a sus necesidades. Si mando energías universales y el receptor precisa un abrazo protector, esas energías se convierten en eso, en un abrazo. Si el receptor está falto de amor, de cariño, las energías que envío se perciben así. Las energías se adaptan para ayudar. No tienen forma, ni color, ni estado, pero se pueden recibir totalmente físicas, en formas, color y estado.

Por eso aconsejo dar importancia a las sensaciones, a lo que sientes cuando crees que has visto algo. Tu sensibilidad hará posible entender un poquito más el complicado idioma de las energías.

Como resumen, mi opinión es que generalmente las energías, los demonios, los ángeles, o los espíritus, tienen la forma que el receptor le dé y coincide con las enseñanzas ancestrales recibidas, y, a veces, con las carencias. Alguien, por simbología sagrada describió o dibujó un ángel con alas y esa imagen se ha implementado en nuestra mente a lo largo de siglos. Alguien, un día dibujó un demonio y plasmó lo que muchos sentían al recibir una negatividad, esa imagen también quedó implementada.

LA CURIOSIDAD: EL SECRETO PARA UNA ALMA JOVEN

¿Os habéis dado cuenta de la relación que hay entre curiosidad y ganas de vivir? Cuando se pierde la curiosidad se van perdiendo las ganas de vivir. La pérdida de curiosidad envejece el espíritu, envejece el alma.

Un niño es curiosidad constante, por ver, por descubrir. Desgraciadamente suelen ir descendiendo esas ganas a medida que las respuestas más cercanas se encuentran. Pero, ¡hay tanto por aprender! Harían falta cientos de vidas solo para conocer una pequeña parte del total, del infinito.

Suelo huir de las personas que todo lo saben, de los que tienen respuesta para todo. Suelo huir especialmente de las personas que en temas de energías creen dominar todos los ámbitos. Nunca, nunca nadie sabrá una milésima parte de lo que hay. Es curioso observar cómo cuanto más conoces, más se amplía lo desconocido. A medida que abrimos más puertas al conocimiento, nos damos cuenta que, proporcionalmente, sabemos menos. Al contrario de ser una mala noticia para los buscadores, saber que se van ensanchando las fronteras del universo del conocimiento, es un estímulo que no crea ansiedad, sino curiosidad y en consecuencia ganas de vivir. El hecho de que haya tanto por aprender, debe ser un estímulo para seguir siendo curioso.

La famosa frase de Sócrates “solo sé que no sé nada” ilustra lo anterior. Una de las personas consideradas más sabias de la antigüedad y de la historia, era perfectamente consciente de este concepto infinito del conocimiento frente a la capacidad de conocer y proporcionalmente lo que conocemos.

Me sorprendo a la vez que alarmo cuando alguien que se acerca a la edad de jubilación tiene miedo a esa etapa pues no sabe cómo va a llenar el tiempo (vaya expresión…) o cómo va a reaccionar teniendo tiempo. Son personas que han dedicado tantas energías al trabajo, que les cuesta concebir la vida ocupando su tiempo en otras cosas. ¡Y el problema es que tampoco saben en qué otras cosas van a dedicar ese tiempo! Les diría que motivasen su curiosidad, que sobrepasaran los límites de lo que saben hacer o no, y que se atrevan a realizar un giro radical en su forma de ver

la vida. La curiosidad les dará vida.

Experimenta, cree en ti, en tus sensaciones, en tus energías. No tengas complejos, aparca el "qué dirán" y curiosea sin límites. Tu alma siempre será joven.

LAS TAREAS PENDIENTES, POSIBLE SÍNTOMA DE BLOQUEOS

Hay muchos tipos de bloqueos, desde muy leves a más graves. Pero los bloqueos, a no ser que sean un trabajo expreso de alguien o una circunstancia vivida muy fuerte, vienen y avanzan poco a poco, y hay pistas que nos indican si se está entrando en uno.

Las tareas sin acabar, las que día a día no se solucionan y acaban siendo una montaña, son una pista clara de bloqueo. Una tarea sencilla que se deja para más tarde, supone que después habrá que hacer dos tareas sencillas, quizás tres. Cada vez cuesta más resolverlas. Las tareas, los asuntos pendientes son pequeñas losas en nuestras energías. A veces, el no realizar tareas sencillas debido a procesos apáticos o a falta de energía, es una pista de pérdidas de energías. Realizarlas, supone una liberación, no resolverlas, una carga. Suena este escrito ligeramente superficial por lo evidente, pero energéticamente es una realidad que expone un problema cuando esto sucede de manera continuada.

La forma de afrontar las tareas, puede indicar cuando una persona está entrando en bloqueo o ya está bloqueada. Obsérvate. Pregúntate lo que tienes pendiente, las razones que te impiden realizarlas. La falta de energía suele ser la respuesta más habitual. Cada tarea acumulada supone una pequeña piedra más en tu fuerza física.

El orden, a la hora de afrontar las tareas diarias, es importante para el equilibrio interior. Las pequeñas cosas pendientes sumadas, forman una gran y costosa tarea a realizar. No permitas que se acumulen. Empieza ahora mismo a liquidar una de esas tareas pero súmale el añadido de hacerlo conscientemente para liberarte de pesos. Ver la tarea realizada desde esa perspectiva te va a animar y dar fuerzas para continuar. El bloqueo se irá deshaciendo.

Si tienes un bloqueo de este tipo y eres consciente de ello, hazte preguntas, haz una lista de tareas, de prioridades y, sin excusas, ponte manos a la obra a hacerlas.. La primera fase para lograr objetivos es liberarse de bloqueos propios.

CHAKRAS, PUERTAS A LA ENERGÍA UNIVERSAL

¿CÓMO ESTÁN LOS TUYOS?

Mucho se habla de los chakras, y se escuchan muchas opiniones distintas sobre ellos. Voy a intentar resumir mis opiniones personales al respecto en pocas líneas.

Los chakras son principalmente las puertas de entrada de energía universal, energía vital, a nuestro interior. Esa energía es indispensable para la salud, para la armonía, el crecimiento interior, las ideas, proyectos, paz interior, relaciones sociales... Es la energía que alimenta la vida.

Existen, según mi opinión, chakras mal llamados secundarios que tienen una importancia similar a los principales. Todos los chakras tienen su importancia, debe haber tantos, como mínimo, como poros de la piel. Esos chakras, que yo considero muy importantes, son los de las palmas de las manos y las plantas de los pies.

Hablando distendidamente con dos religiosos hinduistas sobre los chakras principales, les observé que la representación gráfica que todos hemos visto de una figura humana con sus siete chakras principales. En esta imagen, tan común y conocida, normalmente se relega a un segundo plano los brazos y piernas. "Parece que la figura sagrada mutila las extremidades", comenté. En un primer momento, no fue bien recibido ese comentario y los motivos variados de esa representación surgieron rápidamente. Desde que las extremidades son extensiones del tronco central, a que en ellas no existen órganos principales pero siempre dando mucha importancia también a los chakras que ahí se sitúan. No les falta razón. Uno de ellos argumentaba que un cuerpo puede vivir con las extremidades mutiladas, incluso me nombró (lamento no recordarlo) un santo yogui que le faltaban los dos brazos y una pierna, y aún y así alcanzó la iluminación. Mi argumento ante ese testimonio quedó debilitado, y por supuesto reconocí que para alcanzar no solo la iluminación sino un estado espiritual avanzado, no son indispensables las extremidades, ni la vista, ni el olfato, oído y gusto… Pero qué difícil es para los que nos falta mucho por realizar (refiriéndome a mi) no contar con todo ello. Los que lo consiguen son almas muy avanzadas. Volviendo a mis queridos chakras de las manos y pies, bien es cierto que la vida continúa sin ellos, pero también lo es que el

poder de las manos, para transmitir y recibir; y de los pies, para atraer y descargar, es sumamente importante. Si tomamos consciencia de ello, el avance es más efectivo. La discusión (dificultada por el idioma) siguió muy interesante entre quien afirmaba que las manos son ataduras a lo físico que se deben controlar muy bien (interesante) y quien daba la misma importancia a absolutamente todos los chakras.

El aura (campo energético propio) es el resultado entre otras cosas del estado de los chakras, de la canalización general de los chakras.

Hay siete chakras principales distribuidos en el eje de la columna, desde la coronilla hasta el final de la misma. Cada uno regula una parte física y espiritual, y todos están conectados entre ellos.

Comparo muchas veces los chakras con ventanas. Se canaliza más cuando esas ventanas están abiertas, cuando entra mucha energía vital. Cuando esas ventanas están casi cerradas, nuestro cuerpo y espíritu no reciben la energía necesaria. Si este estado de poca energía es continuado, pueden aparecer males físicos (enfermedades) y, por supuesto, espirituales (bloqueos).

Una persona con los chakras muy cerrados, es una persona bloqueada, sin ánimo, sin ganas de cambiar, ni seguir adelante, le falta energía, le falta vida.

Pero no es habitual que los siete chakras se cierren. Es más normal que alguno de ellos se cierre más que otros, por lo que se producen desequilibrios.

Resumiré, para no cansar, problemas que aparecen cuando algún chakra o grupo de ellos pierde esa apertura y en consecuencia, su canalización. Hay muchas versiones sobre ello, no hay un “manual” claro. La razón debe ser que algunas de sus funciones y relaciones con lo físico y espiritual, varía según la persona.

De abajo a arriba (los principales):

- **Chakra 1.** Muladhara o raíz. Es el que nos conecta a la tierra. Cuando se cierra, la energía vital no entra y aparecen problemas en las piernas, pies, de intestinos, vejiga, etc. Muy relacionado con el segundo chakra, pues al cerrarse uno puede arrastrar al otro. A nivel espiritual, un cierre de este chakra supone inestabilidad y poca conexión con el entorno. Aislamiento de la madre naturaleza.

- **Chakra 2.** Svadhisthana. Chakra esencial de conexión con los demás y con la vida. Es el chakra de la sensualidad y sexualidad. Si no trabaja bien, problemas también en vejiga,

intestinos, riñones, genitales y órganos reproductivos. A nivel espiritual, el mal funcionamiento supone disgusto continuado hacia la vida. Gran puerta de entrada de energía, provocando optimismo.

- **Chakra 3.** Manipura o del plexo solar. Su mal funcionamiento se relaciona con los problemas de todo el aparato digestivo. Es un chakra emocional de alta sensibilidad, cuando actúa fuerte notamos ese maravilloso cosquilleo. Para mí es un Chakra relacionado con la valentía ante la vida pues al atreverse a experimentar, se activa. A nivel espiritual, si no trabaja, puede provocar falta de resolución y actitud valiente ante la vida.

- **Chakra 4.** Anahata o corazón. A nivel físico, interactúa con los pulmones, el corazón y la circulación. El mal funcionamiento de ellos, puede ser debido a una mala canalización (relación estrecha con los órganos). Es el chakra del amor, de las relaciones con los seres queridos. Un chakra generoso que quiere dar y le gusta recibir. Chakra de la solidaridad ante la justicia y sensible ante lo injusto. Su mal funcionamiento a nivel espiritual, puede provocar poca receptividad al amor, incluso puede provocar la sensación de no ser querida. También puede provocar en según qué casos, frialdad y hasta crueldad. Se activa empatizando y mediante la generosidad.

- **Chakra 5.** Vishuddha o garganta. Chakra de la transformación de energías en comunicación y en relación con los demás. A nivel físico, su bajo estado provoca problemas en la garganta, boca, tiroides y problemas también digestivos. Es un chakra relacionado tanto con los superiores como los inferiores, la expresión del estado interior. A nivel espiritual, su mal funcionamiento puede provocar confusión entre lo que sentimos y lo que queremos, incoherencia y al no poder expresar lo que se es, puede aparecer baja autoestima. Imprescindible su buena canalización para exponer proyectos, buscar trabajo y avanzar en relaciones sociales y emocionales.

- **Chakra 6.** Ajna. Situado en la frente, en medio de los ojos. Para mí, junto con el segundo chakra, es una de las mayores puertas de entrada de energía en nuestro interior (con permiso de los chakras 1 y 7). Relacionado con lo superior y su aplicación a lo terrenal. Su mal funcionamiento provoca a nivel físico, ansiedades, estados depresivos, tristezas, dolores de cabeza, trastornos bipolares y trastornos más graves

mentales. Relacionado, a mi entender, con la vista y los oídos. Ayuda a interpretar de forma natural las vivencias energéticas. Si está bloqueado, las experiencias energéticas pueden acabar afectando físicamente y apareciendo trastornos. Estrechamente relacionado con el chakra 7 y con el corazón, pero interactúa constantemente con el resto. A nivel espiritual, su fallo acarrea auto incomprensión, baja autoestima, desubicación y puede arrastrar al resto de chakras. Su buen funcionamiento propicia la concentración, la unión con el universo, facilita meditaciones, visualizaciones, conexiones, el avance en general.

- **Chakra 7.** Sahasrara o corona. El chakra espiritual. Igual que el primer chakra nos conecta a la tierra, el 7 nos conecta al infinito, al universo. Es el Chakra que nos permite conectar con otras realidades. Un chakra que normalmente suele estar poco desarrollado y que la práctica de ejercicios espirituales hace que se abra. Su mal funcionamiento a nivel físico está relacionado con la piel, musculatura y huesos a nivel general. Estrechamente relacionado con el Ajna. A nivel espiritual, su mal funcionamiento provoca evidentemente un bajo sentimiento espiritual de la vida. Chakra del futuro positivo y optimismo.

Pero eso son solo los principales, como he mencionado antes, hay quien dice que cada poro de nuestra piel es un chakra, seguro que es así. Quiero dedicar unas líneas a los chakras de las palmas de las manos y de las plantas de los pies. Para mí son tan principales como los siete que han sido nombrados. Los chakras de las manos me fascinan por su capacidad para emitir y recibir de forma natural. Son los chakras de ayudar, transmitir y cargar objetos (en su posición de emisión) y son los chakras del sentir (en su posición de absorción).

Cuando acariciamos a alguien, emitimos energía, cuando tocamos un árbol, absorbemos energía, cuando cargamos un objeto, emitimos energías y todo ello de forma natural, sin dar a ningún interruptor para emitir o recibir.

Los chakras de las plantas de los pies también maravillosos, tanto en su posición de absorber, por ejemplo cuando caminas descalza por la playa o la tierra, como en su posición de emitir, como por ejemplo cuando queremos descargar alguna no positividad a tierra.

Como os he dicho, todos se relacionan con todos, no son elementos aislados

RESPIRACIÓN DE CHAKRAS

Los chakras tienen una actividad parecida a la respiración física. Esta es un acto reflejo físico vital que puede realizarse de forma voluntaria o involuntaria, la respiración de los chakras es un acto reflejo energético vital que también puede realizarse de forma voluntaria e involuntaria. Conocemos los beneficios del control de la respiración física y sus aplicaciones para mejorar la paz interior y la salud. En varios de los ejercicios de este libro aplicamos sus beneficios. La terapia de la respiración de los chakras coordinada con la respiración física, es una técnica de sanación de la que me siento especialmente orgulloso de haber desarrollado. Voy a dar unas pinceladas teóricas y en el apartado ejercicios expondré alguna aplicación práctica.

Nuestro ciclo energético está estrechamente relacionado con las energías naturales y universales. Somos seres de la naturaleza y tanto el alma como el cuerpo necesitan de esa esencia vital. El ciclo energético no es uniforme, como la respiración física (inspiración/ espiración) sino que un mismo grupo de chakras pueden estar "inspirando" energías mientras otros pueden estar "espirando" energías. Dicho de otra forma, un grupo de chakras puede estar emitiendo energías y otro grupo de chakras puede estar absorbiendo energías.

A nivel individual, en cada chakra ocurre lo mismo, respira. De forma automática o refleja, un chakra emite energías y absorbe energías de forma constante. Sin ser conscientes, de forma natural, el flujo de energía va en una dirección u otra.

Pondré ejemplos:

Si ves a una persona que se ha caído y está dolorida en el suelo, al ofrecerle nuestra mano para ayudarle o al ponerle nuestra mano sobre su hombro, su cabeza como signo de apoyo, nuestros chakras de las manos están en completa posición de emisión, le estamos emitiendo nuestra ayuda y apoyo energético al mismo tiempo que físico.

Si paseando por la naturaleza vemos un árbol que nos atrae y tocamos su tronco, los chakras de las manos se activan en posición de recepción de energía, absorben energía.

Todo ello lo hacemos sin que la mente intervenga, sin premeditación,

de forma refleja, automática y natural.

Cuando una terapeuta de Reiki, está transmitiendo energías a alguien en persona, su chakra de la coronilla y sus chakras de las plantas de los pies (entre otros) están absorbiendo energías de la naturaleza y universales mientras sus chakras de las manos están en posición de emisión para transmitir toda esa riqueza absorbida. También a la inversa, un terapeuta puede localizar un mal (una negatividad) en un punto y con los chakras de las manos en posición de absorción, inspirar esa negatividad. Inmediatamente transferir a otros chakras (en este caso aconsejo los de las plantas de los pies) para eliminarlo a la tierra donde es neutralizado.

¿Crees casual que al darte un golpe por ejemplo en el codo, inmediatamente tu mano se dirija a ese punto? Evidentemente es una forma de aliviar el dolor, un acto reflejo que sin duda logra su objetivo. Mis queridos chakras de las manos tienen mucho que ver en ello, vuelcan energía (posición de emisión) en el lugar dañado.

Creo que queda claro las posiciones de emisión y recepción de energías de los chakras. Un mundo de posibilidades se abre sobre todo en temas de sanación, auto sanación y consecución de paz interior.

El siguiente paso para avanzar en la técnica de respiración de chakras, es la sincronización con las respiraciones físicas. Los resultados son sorprendentes. En este ejercicio se unifica lo físico y lo energético, logrando la complicidad total de la mente. Al realizar este tipo de ejercicios, notaremos el “aire energético” que fluye en el punto que queramos respirar. Ese aire energético es la esencia sanadora.

Esta técnica es aplicable a muchos campos del mundo energético, desde cargas de objetos y rituales hasta trabajar a distancia a personas que lo precisen.

En el apartado ejercicios de este libro hablo de forma práctica de la respiración de chakras y sus posibilidades.

CERRAR LOS OJOS PARA VER

En ocasiones nos envuelve tanta artificialidad que lo que vemos, nos impide ver lo que realmente hay. Publicidades, maquillajes, disfraces, posturas, opulencias, disimulos, vergüenzas, hipocresías, falsos entornos… son falsas realidades cuyo fin es tapar lo que realmente se es.

La mayoría de las veces no se hace con mala intención, sino por estar dentro de los parámetros considerados correctos, por adaptarse a lo socialmente establecido. Se es víctima de la vorágine consumista que "obliga" a representar algo que no se es, aunque lo que se tapa sea mil veces más bonito que lo que se quiere representar.

El quererse a una misma, respetarse, no creerse inferior, dejar que el yo interior salga libremente al exterior, es la solución para salir de ese avatar creado para agradar a los demás.

El representar lo que no se es llega a producir auténticos conflictos de personalidad, conflictos bipolares en los que el personaje creado se va imponiendo a la auténtica personalidad. El problema está asegurado pues el yo interior siempre quiere ser libre y, al no permitírselo, provoca males como ansiedades, tristezas o depresiones. La falta de coherencia con el alma es un retroceso en la evolución.

El mundo en el que vivimos no está diseñado para la sinceridad absoluta, desgraciadamente es así. Pero sí que permite grandes dosis de sinceridad y coherencia. Ser coherente y sincera con una misma supone una liberación de futuros bloqueos. El aprender a decir no, aprender con respeto a exponer tu opinión y sacar tu verdadera personalidad, forma parte del crecimiento espiritual.

Huyo de los modelos sociales, de los que se consideran portadores de una verdad y reclaman seguidores. Para mí son invasores de personalidades. Me entristecen algunos modelos sociales de la sociedad actual. Muchas veces son personas vacías que, con el trampolín de televisiones, arrastran a jóvenes, y a no tan jóvenes, a comportamientos miméticos a los suyos. Comportamientos vacíos.

Todos debemos reflexionar, sacar lo que realmente pensamos, hablar íntimamente con uno mismo, sincerarse y actuar en consecuencia. Sin creerse en posesión de la verdad. Con la mente abierta para cambiar.

A veces, cerrando los ojos es cuando se ven las cosas mejor. Cierra los ojos y habla contigo. Cierra los ojos y analiza tu comportamiento y el comportamiento del entorno. Te sorprenderás.

DÉJÀ VU, SEGUNDA OPORTUNIDAD

Me intriga la sensación de haber vivido este momento, de conocer a una persona que nunca antes he visto. Reconocer un lugar que no he visitado. Una sensación familiar.

La paramnesia o Déjà Vu, es la experiencia de sentir que se ha sido testigo o se ha experimentado previamente una situación nueva. Esa es la definición establecida. Pero, ¿y si no fuera del todo correcta? Quizás la situación sencillamente no es nueva. Ya ha sido vivida.

Es lo que creo, para mí son restos de recuerdos de una situación vivida. Pero, ¿por qué?

Las decisiones en la vida se toman constantemente. Un error puede llevar a otro, y a otro, y tener un desenlace fatal. Cuando se está al límite, cuando ya no hay salida, se suele repasar lo que te ha llevado a ese punto y se analizan los errores. Aparecen las "auto-recriminaciones" y en lo más profundo se ruega, se suplica, volver a ese día para decidir de forma distinta. Esa petición se realiza con poca convicción pues la mente dice que es imposible, pero el alma lo pide con fuerza.

Quizás se dan esas segundas oportunidades. Quizás se conceden esos deseos. Quizás se viven de nuevo esas situaciones y si el alma ha aprendido, si se toman decisiones distintas, ese momento fatal quizás no llega.

Debe ser una concesión del Universo para confirmar si realmente se actúa así por costumbre o si ha sido un terrible error.

Desgraciadamente, el ser humano repite pautas de comportamiento. Si abre un negocio y no funciona, intentará abrir otro negocio con los mismos métodos y fracasará de nuevo. Si ante una decisión, reacciona de una manera, probablemente actúe casi siempre de la misma forma. Y muchas de esas segundas oportunidades quedan en nada. Todo sigue igual. No hay capacidad de cambio. Se piensa de una manera y esa forma debe ser la correcta por los siglos de los siglos. Se fracasa de nuevo.

Pero el Universo no es tan cruel. Da señales de atención. Te avisa que estás viviendo otra oportunidad. Te deja ver, sentir, que has vivido esa situación. Solo un segundo.

Esa señal te tiene que poner en alerta total. Vas a volver a tomar unas decisiones, es una reválida y esta vez puedes tú misma cambiar tu futuro. Ten la mente abierta, cuida tus decisiones automáticas, toma el mando de ellas.

¿Tienes un Déjà Vu? ¡Puede que estés viviendo una nueva oportunidad!

LAS CASA HABLAN. ¿QUÉ DICE LA TUYA?

¿QUÉ TIPO DE CASA TIENES?

El lenguaje de las energías es complejo y sorprendente. Las casas van absorbiendo energías de los que la habitan en ellas, los que la han habitado, las visitas, los objetos e incluso del terreno donde están edificadas.

Esas energías interactúan para bien o para mal con los que viven en la casa.

Hay muchos tipos de casas, voy a nombrar algunos tipos de más ideal a totalmente negativa, los síntomas y, en su caso, soluciones. Soy consciente de que estoy generalizando y es importante saber que cada casa es un caso distinto, pero creo que será de ayuda para saber qué tipo de casa habitas.

TIPOS DE CASA

- **Energéticamente ideal.** Casa con un flujo de energías constante, limpia y protegida ante energías extrañas que puedan entrar en ella. Al entrar en ella te sientes protegido y tienes la sensación de cargarte de energías. Se descansa bien. Los integrantes conviven en armonía. Suelen ser casas ordenadas, muy limpias y sin aglomeración de objetos. Los desórdenes ocasionados por la vida diaria, niños, mascotas y demás poco influyen en sus energías.

- **Positiva.** Casa con mayor peso de lo positivo que de lo negativo. Son viviendas cuyo saldo energético es positivo. Las personas que conviven en ella, se llevan a casa problemas del trabajo, visitas, discusiones del día, nervios, estrés... Pero la casa, al emitir positividad, va venciendo todo ello y consigue que se disuelva, logrando también cierta armonía. Las negatividades diarias no “calan” en las paredes de la casa. Influye también la actitud de los que la habitan. Puede haber discusiones “normales” entre los componentes, pero que se resuelven bastante rápido. Las positividades de la casa actúan y ayudan a la convivencia. La sensación al llegar a casa es

agradable. Suelen ser casas con poco desorden, cuidadas y liberadas de “trastos” que retienen energía. Casas con protecciones y elementos que armonizan.

- **Mejorable.** Casas con un fondo energético bueno pero con muchos desequilibrios según los problemas de sus integrantes. Son casas que no absorben las puntas de negatividad de las personas que las habitan. Si se vive una etapa laboral, sentimental, social estable, la casa tiene saldo positivo y cumple su función de dar energía a los integrantes. Pero si aparece un problema, la casa no absorbe la negatividad y si ese problema dura o no se toman remedios, las energías de la casa son insuficientes y los habitantes no se cargan de forma óptima para afrontar el siguiente día. Al volver a etapas de estabilidad, la casa vuelve a dar energía. Se descansa mejor o peor dependiendo de la etapa en que se encuentre la casa. En etapas de saldo negativo, se descansa mal, hay más discusiones, se descuida la casa, etc. Las energías negativas no tienen las puertas cerradas del todo.

- **Negativa.** Casa cuyo saldo negativo gana con creces al positivo. Suelen ser casas con fugas de energías continuadas que han llevado a esa situación. Cualquier problema de los habitantes provoca situaciones de convivencia complejas. Se discute mucho en ellas. Suelen aparecer ansiedades, falta de energía para hacer labores del hogar, lo que implica cierto desorden y deterioro. Cansancio. Acumulación de tareas pendientes. Suelen ser casas sin ningún tipo de protección. La salud de los integrantes es inestable. Se suele dormir mal y por las mañanas, cansancio. Se suele descuidar el aspecto físico. Suelen ser imán para energías no positivas, por lo que la tendencia, a no ser que se tomen medidas oportunas, suele ser ir a peor. Las decisiones importantes que se toman en ellas, suelen ser equivocadas. Búsqueda fuera de casa de lo que no se encuentra en ella. Son casas que acaban bloqueando a los integrantes, dependiendo de la fuerza de cada uno. Suele acumularse ropa que no se usa y demasiados objetos sin utilidad, hasta estropeados y rotos. Las visitas no se sienten a gusto. Pueden haber entidades o restos de energías de personas que la han habitado. Pueden provocar aislamiento social.

- **Casas enfermas, malditas y poseídas.** Son casas negativas y con energías en ellas que roban energías a los que las habitan. Suelen haber en ellas restos de energías de personas que ya

han fallecido y se han quedado estancados en este plano. Esas entidades, roban la poca energía que hay en la casa y en las personas que la pisan. Son casas en las que no se descansa, el deterioro físico es evidente. Discusiones constantes. Pueden ser casas trabajadas negativamente para atacar a las personas que viven en ellas. Hay técnicas de magia negra especializadas en atacar casas para hacerlas enfermar. Las personas sensibles energéticamente notan y ven, sobre todo por la noche, figuras, sombras que llegan a tocarles en algún momento. Pesadillas. Se estropean aparatos, humedades, cambios de temperaturas de una habitación a otra, ruidos inexplicables, olores. Casas en caída libre hacia la negatividad si no se toman medidas. Pueden trastornar psicológicamente a los que la habitan o a los componentes más débiles. Son casas peligrosas para vivir.

La división de las casas en esos cinco tipos es compleja, pues cada casa, como se suele decir, es un mundo. Debemos tomar conciencia del tipo de casa que habitamos, analizar nuestras sensaciones y buscar soluciones en caso que las precise.

En este libro hay métodos para mejorar el estado de las casas, intenta aplicarlo. Cualquier cosa que mejore su estado será bienvenida, los métodos que explico no son los únicos sistemas para cambiar el estado de tu hogar, pero te van a ayudar.

El trabajo energético positivo de los habitantes de la casa es un foco de positividad que impregna la casa de frescura y comodidad.

El objetivo debe ser la casa energéticamente ideal. No hablo de la calidad y el lujo, sino de sus energías. He estado en casas muy humildes de energías perfectas y en mansiones con energías extremadamente negativas. El lujo poco cambia las energías de una casa.

INVASORES DE MENTES

Manejar las energías es un acto de mucha responsabilidad. El poder que supone su manejo hace que aparezcan personas que aprovechen su conocimiento para interferir, de forma manipuladora, en el pensamiento de los demás.

Hay auténticos mercenarios y mercenarias de las energías que, para conseguir sus fines, irrumpen en la mente de los demás con el fin de provocar pensamientos encaminados a oscuros fines. Muchas veces son contratados para ello y envían la información manipuladora que el cliente le ha encargado. Otras son originadas por envidias a almas nobles.

Principalmente actúan por la noche, en el momento del descanso, y actúan invadiendo la mente con pensamientos para lograr, por ejemplo, que te alejes de tus seres queridos, que sientas deseo de acercarte a otros, quitarte de la cabeza proyectos positivos, manipular para que aceptes algo que libremente no aceptarías. Pueden interferir en tu descanso con imágenes y sensaciones que no son propias y que perturban, con la intención de confundirte y lograr tu mal. Las cosas que pueden conseguir invadiendo tu mente son infinitas.

La mente es, como ya he mencionado a lo largo de este libro, el punto a dominar para toda persona que quiera avanzar en el mundo de las energías. Si no la controlamos puede caer en las redes de los controladores de mentes. La publicidad agresiva es al fin y al cabo un tipo de invasión de mente. Invaden tu mente para conseguir objetivos, que compres tal cosa, pues te han hecho creer que es imprescindible o al menos una pieza clave para tu felicidad. La capacidad de discernir (cualidad del buscador de respuestas) entre lo que realmente te da paz y lo que no te ayudará a protegerte de este tipo de invasores.

Pero no lo tienen tan fácil. Nuestro campo energético nos protege, es la coraza que repulsa esas energías manipuladoras y hace que esos malvados desistan en sus intenciones.

El aura fuerte, como siempre, es la base para nuestro normal desarrollo. Tienes que mantenerla limpia y fuerte, con constancia y ejercicios periódicos. Muchos de los ejercicios de este libro son aplicables directamente o indirectamente a la fortaleza del aura.

IDEAS QUE LA MENTE POSEE, IDEAS QUE POSEEN A LA MENTE

¿Te has sentido alguna vez enjaulada en un pensamiento?, ¿en una ideología? La vida es un flujo constante de información que influye, o debe influir, en nuestra forma de pensar. Es bueno cambiar de forma de pensar a medida que vivimos, adaptarnos a las nuevas circunstancias.

La mente posee infinitas ideas, pensamientos, opiniones, las cuales analiza de una forma maravillosamente rápida y, en consecuencia, actuamos. Cuando la mente es libre, cuando no está atrapada, las posibilidades de actuar adecuadamente aumentan.

He leído hace poco (no recuerdo el autor) que el cerebro es "vago" por naturaleza. Creo que decía, el autor, que la mente, el cerebro, consume un 20% de nuestra energía diaria y está diseñado para intentar trabajar lo menos posible. Por ello, si se hace caso a ese diseño inicial, la mente tiende a dejarse dirigir por los demás, que otros piensen, así la pérdida de energía es menor. Aunque tremendo, esta teoría puede ser bien cierta y explicaría la dificultad para cambiar de formas de opinión durante la vida. El consumo de energía aumentaría para adaptarse a la nueva situación y, en consecuencia, es más cómodo quedarse anclado en formas de pensar anteriores. Las consecuencias de ese "ahorro" energético no son nada positivas para el alma, la evolución, el entorno y el legado.

La mente, a veces, es poseída por ideas posiblemente de posturas ideológicas anteriores que se intentan mantener pase lo que pase. Las palabras y actos esgrimidos con pasión en un pasado, esclavizan la mente y le impiden evolucionar. La tozudez del ser humano no tiene límites y, antes de recapitular y abrir su mente a nuevas ideas que piden paso, se estancan en posiciones pasadas. Las ideas del pasado poseen a la mente. Pierdes tu personalidad.

No solo por ideas del pasado es poseída la mente. Hay, desgraciadamente, hoy en día, muchas formas de poseer la mente y anular tu personalidad. Desde modas, publicidades, crear necesidades, hasta ideas políticas, religiosas, sociales y, por supuesto, personas que crean auténticas sectas, prácticamente invisibles, enfocadas a la caza de mentes.

Por ello, es muy sano autoanalizarse. Distinguir entre lo que realmente se piensa y lo que se dice que se piensa. Si por alguna razón, algo te impide decir lo que piensas, incluso defiendes con vehemencia posiciones contrarias a tu pensamiento más íntimo, tu mente está poseída por ideas. Tienes un problema, pues el bloqueo está asegurado. Te vas a dar cuenta y, cuando lo hagas, con valentía y orgullo, aprende a decir lo que sale de tu alma. Quizá perderás supuestos amigos pero, te aseguro que no lo son. Un amigo lo seguirá siendo aunque pienses distinto a él.

La vida es cambio, y la mente y sus ideas deben cambiar.

KARMA

El karma es la acción, los actos de la vida. Toda acción tiene un efecto sobre el universo, el mundo, el entorno, la naturaleza y uno mismo, Todas las acciones están interrelacionadas, por ello, controlar las acciones siguiendo un buen dharma, es esencial para la evolución del alma en futuras reencarnaciones.

Dependiendo del tipo de acciones, se puede acumular buen karma o mal karma. Ese balance ya no solo determinará la siguiente reencarnación, sino que también influirá en el estado energético y físico del presente.

Nuestra alma ya ha vivido muchísimas vidas, miles, quizás millones de vidas y, en consecuencia, tiene integrados todos esos aprendizajes que ahora estás desarrollando en esta vida. Hay que centrar los esfuerzos en crear buen karma en esta vida.

El nacimiento de un ser humano ya es en sí una recompensa al mérito de otras vidas, obtener un cuerpo físico es una oportunidad. Como repito a menudo, el tiempo en energías tiene otro sentido pero haciendo una analogía, un alma puede estar hasta centenares de años en el proceso que lleva a la nueva reencarnación. Un dicho budista dice algo así “es más fácil que una tortuga asome su cabeza dentro de un pequeño aro de madera en el océano, que una nueva reencarnación”. La simbología nos tiene que ayudar a vivir la existencia física de manera intensa y positiva.

Me cuesta creer a los que afirman que tienen el don de sanar el karma de otras vidas. Esta afirmación no tiene ningún sentido, algo aprendido, interiorizado, no se puede borrar, sería como borrar reflejos físicos, como borrar el instinto de respirar, de parpadear… Nosotros somos el balance de lo vivido en otras vidas. Es en esta vida donde, con la acción, podemos avanzar ante cualquier situación no positiva en la que nos encontremos. El buen karma realizado quema el mal karma interiorizado. El alma antigua, casi infinita, llena de experiencias pasa de un envase a otro para evolucionar.

El karma positivo se genera con acciones nobles diarias. Si analizas el momento en que realizas una acción noble, notarás en tu interior un placer profundo. Ese placer es la generación de buen karma que aligera el alma a la vez que quema karmas negativos acumulados.

Los Jainistas llevan al límite la filosofía kármica. En la parábola del manzano, definen la “buena acción” que no causa mal al entorno ni a la naturaleza. En ella seis hombres se acercan a un manzano repleto de frutas. Uno de ellos propone tallar el árbol para acceder a todos los frutos. El segundo, dice de tallar las ramas más gruesas. El tercero, solo ramas pequeñas. El cuarto, solo las ramitas. El quinto dice de arrancar solo los frutos y el sexto habla solo de consumir las manzanas caídas al suelo. En esta parábola, hay seis acciones kármicas, que van de la más negativa a la más positiva. La filosofía jaimista del Ahimsa (no dañar, no violencia) es una base creadora de buen karma.

CREER QUE ES AMOR CUANDO ES ENFERMEDAD LA POSESIÓN

La línea que separa lo que realmente es el amor y la posesión es, sinceramente, fina y peligrosa.

Bajo un falso manto de amor se pueden llegar a esconder muchas situaciones que solo hacen mal a la pareja, y al entorno de ésta.

Si quien dice que te ama, lo hace de manera extremadamente posesiva. Si esa persona tiene cambios de humor drásticos que te desequilibran. Si llega a provocar en ti situaciones de ansiedad, de dudas y te sientes atrapado o atrapada por sus chantajes emocionales. Si observas cómo, poco a poco, te va alejando de tu familia, de tus amigos, incluso provoca enfrentamientos con ellos para que tomes partido y te alejes de los que siempre te han querido, si crees que para muchas cosas no vales ya que él/ella las hace mejor… Esa persona cree que tú eres de su propiedad y tenéis un serio problema.

Las normas sociales establecen que todos deben estar emparejados y enamorados. Evidentemente eso no es fácil. El no conseguirlo puede provocar actitudes obsesivas.

Hay quien conoce a una persona un día y al siguiente ya está haciendo todos los planes de futuro posibles, sin conocerla realmente. En ocasiones, afortunadamente triunfa el amor, pero otras es el deseo obsesivo de encontrar pareja. Ese deseo obsesivo puede derivar en un sentimiento de posesión y, por supuesto, suele derivar en ruptura, y seguramente traumática. En este caso no hay culpables. Son esas normas sociales que han marcado a fuego el deseo de tener una pareja. El amor casi no existe en esos casos, queda tapado por la obsesión y el convencimiento de por fin haberlo encontrado. No estoy negando la existencia del amor a primera vista, que debe haberlo claro, solo expongo una realidad.

Sería conveniente definir el amor de pareja. No se me ocurre ahora otra definición que la de querer siempre lo mejor para la pareja, admirarla y respetarla de igual a igual. El verdadero amor, llevado a la total coherencia, sería aceptar que tu pareja se haya enamorado de otra persona y alegrarse (dentro de la tristeza propia) por su felicidad.

La posesión energética de una persona por su pareja es bastante

habitual. Aunque sea una exageración, el “la maté porque era mía” lo define muy bien. Nunca eso es amor. Esa persona, lo recalco, te hará enfrentar con tus padres, hermanos, amigos, hasta que solo le tengas a él/ella y a quien él/ella decida.

La persona poseída queda anulada y se deja llevar por la situación, tiene un gran bloqueo que no le permite reaccionar. La persona que posee, sin saberlo muchas veces, utiliza energías para lograr esa sumisión y poder manipular. Muchos son los casos, también, en los que se recurren a trabajos energéticos para amarrar, contra natura, a alguien para tenerlo manipulado.

Si es tu caso y lees estas líneas, mírate en un espejo y recapacita sobre lo ocurrido estos últimos años, aprende a liberarte. Si conoces a alguien querido que está en esta situación, intenta perdonar los desplantes que seguro te ha hecho, pues está completamente bloqueado y manipulado.

Que nadie te manipule, que nadie tape tus energías, que nadie te las quite.

REVOLUCIÓN DE PENSAMIENTO: LA HACES POSIBLE

¿Quiénes ponen los cánones que marcan lo que es correcto o no? ¿Quiénes han decidido qué forma de pensar, de sentir, es la adecuada? ¿Quiénes deciden lo que existe o lo que no, lo que es posible o imposible?

Tal vez son los mismos que han diseñado una sociedad cuyo valor principal es el reconocimiento del éxito, la fama y la fortuna. Una sociedad donde los egos predominan sobre lo demás. Una sociedad marcada por el qué dirán, qué pensarán los demás. Una sociedad de valores artificiales donde la solidaridad, la espiritualidad, la bondad, el pensamiento ecológico, el amor, intentan que quede en un segundo plano.

Pero esos que a lo largo de generaciones se han reído y aprovechado de los de corazón limpio, no pueden controlar la gran marea de pensamiento positivo que se les ha venido encima durante los últimos años. Y al no poderlo controlar, se suben a ese maravilloso tren, pero solo para lograr seguir manipulando en segunda línea.

Admiro, desde lo más profundo de mí ser, a los que fueron humillados y exterminados socialmente por tener un pensamiento diferente. Admiro que no se dejen intimidar ante la injusticia. Admiro que, gota a gota, hayan desarrollado una corriente de pensamiento social de solidaridad, que está arraigando hoy en día.

Pero necesitamos más, necesitamos una acción social local, diaria, doméstica, que afiance esa magnífica corriente de nuevo pensamiento.

Por ello tú eres muy necesaria. Para que ese cambio se extienda más, mucho más. Tus actos diarios, tu forma de actuar, en tu pequeño círculo, harán que esta imparable marea se extienda hasta que los que crearon esos falsos valores basados en lo material, queden relegados a un segundo plano.

No te desanimes, no pienses nunca que tus actos y forma de pensar no calan en tu entorno. No es así. Tienen una vital importancia. Eres parte de ese gran engranaje, y cuando en los libros de historia hablen de ese cambio social que hubo a finales del siglo XX y principios del XXI, tú, estés donde estés, podrás decir que fuiste partícipe.

QUE NADIE TE PROHÍBA SER TÚ

Todos los excesos, todos los extremos son negativos. Por una parte, o por otra, siempre pecan por imponer su forma de pensar sobre el resto. Desgraciadamente, el afán de prohibir es innato en los débiles de mente y espíritu, prohibir para ellos es la forma de auto complacerse, de reafirmarse en unos principios que tienen pies de barro. Los que prohíben se amparan tanto en armas reales como en armas de desprestigio social como la burla, el cotilleo y la crítica maligna.

Huye de quien prohíba sistemáticamente y con poco sentido. Huye de quien pretende (aunque no lo consiga) prohibir todo lo posible. Mentes y espíritus débiles con poder, la peor combinación.

Los pensamientos deben ser libres, las decisiones no deben ser impuestas. Nadie está ni cualificado, ni autorizado para decidir por ti lo que debes hacer y lo que no.

Poco a poco, las leyes van restringiendo nuestro campo de acción. Sin darnos cuenta podemos hacer menos, hay más cosas prohibidas. Poco a poco el poder, los gobernantes, los que desean con ansia ese poder y los que mandan a los que gobiernan, consiguen que los que no tienen recursos, se avergüencen de serlo. No seas como ellos, abre tu mente y permite a los demás pensar distinto. Incluso enriquécete de sus pensamientos, no los prohíbas.

Que nadie te prohíba pensar distinto.
Que nadie te prohíba expresar lo que sientes.
Que nadie te prohíba salir a la calle.
Que nadie te prohíba ayudar si lo deseas.
Que nadie te prohíba lo que quieres ver.
Que nadie te prohíba rezar o no rezar.
Que nadie te prohíba protestar.
Que nadie te prohíba escribir.
Que nadie te prohíba vestir como quieras.
Que nadie te prohíba amar a quien quieras.
Que nadie te prohíba ser coherente con tu alma.
Que nadie te quite tu libertad.

Utilizarán, utilizan y han utilizado todos los medios a su alcance, tasas, impuestos, leyes, fuerzas, mentiras para restringir tus

movimientos. Te quieren tener controlado.

La clave de toda buena convivencia es el respeto. No permitas que te falten al respeto.

Aléjate de quien prohíbe.

MIEDOS, ANGUSTIAS Y FOBIAS

El miedo es una emoción básica del ser humano. Desde que nacemos van apareciendo los miedos. Se desarrollan según las vivencias que experimentamos a lo largo de nuestra vida.

No creo que el alma, pura energía, pueda sentir el miedo. El alma es viajera casi infinita y los cambios forman parte de su aprendizaje. Los miedos son una emoción del físico, de la mente. Son necesarios, en su justa medida, pues la mente está diseñada para intentar preservar al cuerpo de peligros, y lograr la supervivencia. Cuando se desbocan, cuando la mente entra en dinámicas obsesivas, es cuando los miedos se convierten obstáculos.

Hay corrientes de pensamiento que dicen que el miedo es originado por la angustia ante un gran cambio. Se remontan al primer gran cambio que experimenta: el nacimiento, el abandonar el útero materno sin saber qué ocurre después. Miedos y angustia comparables a la muerte, al no saber qué nos depara ese otro gran cambio. La incertidumbre es uno de los ingredientes de los miedos.

La angustia es la consecuencia de la incertidumbre que crean los miedos. Cuando la angustia aumenta, se expande como una mancha de aceite afectando a los actos diarios. Es entonces donde pueden aparecer las fobias (miedos a según qué condiciones). Los miedos se adueñan de nuestras acciones, la mente domina, el alma se encoge y protesta. El miedo tiene una raíz principal que es el miedo a la muerte, después se diversifica en muchos miedos distintos. Miedos al exterior, a estar encerrados, a la soledad, a estar acompañados, a viajar, a conducir, a estar enfermos, al fracaso. Desde el momento en que un miedo a algo diario o natural condiciona la vida, se puede decir que el bloqueo se ha aposentado.

El miedo manipula al ser humano. Históricamente se ha utilizado el miedo para educar a los niños, al pueblo, la amenaza del miedo paraliza, controla. Hoy en día, sin darnos cuenta, los poderes alimentan esos miedos. Exigen un comportamiento uniforme bajo la amenaza de descargar la fuerza sobre los que se rebelan.

Para crecer hay que afrontar los miedos, enfrentarse a ellos para traspasar barreras. Hay que atreverse a avanzar, paso a paso. El miedo es un tipo de bloqueo. Ese bloqueo no nos deja crecer, impide

traspasar esas barreras, por ello hay que afrontarlo, enfrentarse a ellos y ganarlos. Evidentemente no es fácil.

La enfermedad aparece cuando el miedo nos limita de tal forma que nos impide desarrollarnos y aparece la fobia, que es, al fin y al cabo, la enfermedad del miedo.

Los miedos se pueden sanar. La terapia conductual es un mecanismo psicológico que consiste en enfrentar al paciente con su propio miedo, es realmente efectiva llevada a cabo, evidentemente, por profesionales médicos.

Energéticamente la gestión del miedo se encuentra en los dos chakras superiores, principalmente en el Ajna. Una constante energización del mismo, supone un avance grande en su resolución. Esos chakras deben canalizar la máxima cantidad de energía posible para tener fuerzas para enfrentarse a esas fobias y superarlas. El miedo es un reflejo aprendido, y ahí está la base de su superación, hay que aprender, sobre escribir nuevas enseñanzas para tapar y borrar lo que ocasionó esos miedos. Pueden, también, otros chakras sufrir las consecuencias de los miedos y desajustarse. Por ejemplo el chakra de la garganta puede bloquearse al impedir los miedos expresar lo que realmente somos.

Uno mismo puede trabajarse esos miedos enfrentándose a ellos. No es nada fácil, pero logrando vencerlos puntualmente, con tenacidad, se implementa otra forma de actuación y se acaban borrando. Las fobias desatan la ansiedad para evitar que luches contra el miedo.

Escuché a un profesional decir que el miedo de ficción, películas, sirve un poco de antídoto para combatir el miedo real. Es enfrentarse a ellos y ganar esas pequeñas batallas. Aplica esa teoría a tus propios miedos, poco a poco enfréntate a ellos.

Os aconsejo, a las personas que estéis afectadas por esta situación, que trabajéis con ejercicios de meditaciones y visualizaciones y también con ejercicios de autoafirmación, de orgullo propio, pues los miedos suelen acarrear baja autoestima. Aconsejo hacer respirar los chakras afectados, trabajarlos para deshacer el bloqueo.

Pequeños retos diarios para que podáis conseguirlos. Cada pequeño reto conseguido, supone un gran triunfo. Como siempre la constancia es sumamente importante.

LAS CAPAS QUE PROTEGEN TU ALMA

El alma, nuestra esencia, lo más sagrado, está celosamente protegido por una serie de capas físicas y energéticas que intentan impedir que nada malo llegue a ella. Son barreras y filtros que retienen lo negativo dejando pasar solo lo positivo, energía de la cual se alimenta el alma.

El aura externa con sus múltiples capas actúa de primer gran filtro. Como todo filtro, de vez en cuando, hay que limpiarlo de esos posos y restos de negatividad que la vida diaria lleva. El cuerpo físico actúa también de filtro. Lo físico puede afectar al alma, las contaminaciones, suciedades, ruidos, olores…. Cuidamos el cuerpo para lograr bienestar y el bienestar llega al alma.

El aura interna es desconocida pero evidente. Todos y cada uno de nuestros órganos, tejidos, músculos… tienen su aura, su campo de protección que suma y empuja energía hacia el aura externa.

Los chakras son entradas y salidas de energía que alimentan al cuerpo físico y el espiritual, y proporcionan energía a las auras, cuerpo y alma. Es el ciclo energético.

Todo lo anterior protege tu alma, tu esencia, lo más sagrado, tu energía última. Toma conciencia del estado de las capas que protegen tu alma y actúa en consecuencia. Si la negatividad llega a tu alma los problemas son mucho más serios. No es nada habitual que la negatividad llegue al alma, no digas “ese es mi caso” pues muy posiblemente no lo sea. Lo más probable es que la negatividad haya llegado a tu mente y esta lance mensajes no positivos profundos.

Creo que el alma está en todo el ser, aunque (sensaciones) centrada alrededor del chakra del corazón pero de una forma elástica, no vinculada directamente a él. Debe ser una energía expandida a todo el ser, quizás con mayor concentración en ese punto. ¡Cuánto se ha escrito sobre ello y cuantas teorías se vinieron al traste con el primer trasplante de corazón! Las personas con trasplantes no sufren la injerencia de otra alma, ni evidentemente pierden la suya. Su alma, al recibir el órgano, lo envuelve y forma parte de su esencia.

El alma lleva muchas reencarnaciones. Cada vida han sido experiencias que suman o restan. Su potencia es evidente, algo en

nuestro interior profundo nos comunica constantemente lo que es correcto. La mente, aunque afortunadamente a veces es aliada, muchas otras no lo es. Si la mente se vuelca en el plano físico, si acepta las premisas de las manipuladoras normas de consumo, y poderes de personas que anulan la personalidad, puede conseguir debilitar y negativizar las capas que protegen en alma y afectarla (aunque no destruirla).

LOS AMARRES, MANIPULACIÓN NEGATIVA Y SUS CONSECUENCIAS

La desesperación ante la pérdida de un amor, o el egoísmo sin escrúpulos para conseguir una relación, hacen aparecer indeseables que, aprovechándose de su dominio de las energías, las utilizan para dominar a alguien a cambio de compensaciones económicas.

Desde luego no es nada fácil, aunque sí posible. Todo depende como siempre de la fuerza energética del que hace el trabajo y de las defensas energéticas de quien lo recibe.

Un trabajo de amarre consiste en bajar las defensas de alguien y ponerle unas semillas, con las energías intencionales de otro, en su interior, provocando manipulación energética. Hacen crecer algo completamente falso creando contradicciones muy graves en la víctima.

La persona manipulada puede llegar a sentir atracción por la persona que manipula, pero algo lo confunde. Si esa persona atraviesa por un momento bajo y de confusión, la falsa atracción puede ser mayor, pues busca en ella cierta protección.

Las consecuencias son desastrosas. No conozco ningún caso en que una pareja sea mínimamente feliz cuando uno de ellos es manipulado. La persona manipulada, si no se libera, suele caer en problemas graves de bloqueos, conductas antisociales, distancia con los seres queridos (los reales) y por supuesto sufrir síntomas depresivos. El aura baja en picado y en consecuencia su vulnerabilidad aumenta.

Afortunadamente, muy pocos trabajos de amarre consiguen su objetivo, sin embargo, todos distorsionan en mayor o menor medida, a no ser que se tenga el aura muy fuerte o que se cuente con las protecciones adecuadas.

Pocas veces el que sufre el amarre es consciente de lo que puede ocurrir, casi siempre suelen ser familiares o personas de su entorno. Ven comportamientos extraños y se preocupan por ello. El respeto a las decisiones de los demás, si desconocen la manipulación energética que sufre el afectado, impide que se hable directamente con él sobre el tema. Eso crea distancia con las personas queridas. Los hombres (solo según mi experiencia) son más fácilmente influenciables por este tipo

de energía que las mujeres, aunque existen casos en los dos sexos.

Disolver un amarre consiste en deshacer los nudos y las semillas impuestas. Se trata de purificar el aura y limpiar los chakras para eliminar cualquier manipulación. Se aconseja aumentar de forma fuerte el aura y después, al mismo tiempo, aumentar las protecciones.

Cuando la persona amarrada es liberada, empieza a preguntarse por su situación y afrontarla. Hay inercias que la mantendrán en la misma situación, pero al poco tiempo las reacciones no se van a hacer esperar.

El mal karma creado tanto en las personas que manipulan, como en quienes hacen los trabajos, es profundo. Muchos de los venenos energéticos se condensan en estas acciones.

EL RETROCESO DE LOS DIOSES

Hay algunas almas con un grado de evolución tan elevado que consiguen en esta existencia triunfos sociales y económicos descomunales. Son almas que pueden ser consideradas cercanas al Nirvana, a la liberación total y que están cumpliendo en esta existencia una misión que puede ayudar a cambiar la vida de millones de personas. Suelen ser personas visionarias, extraordinariamente trabajadoras, con una capacidad de decidir y actuar fuera de lo común. Han pasado por muchas existencias de avances para tener esta oportunidad en la vida.

Nos vienen a la cabeza líderes sociales, filósofos y científicos que han cambiado el mundo o a nivel local. Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Marie Curie, Einstein, Pitágoras, Sócrates, Jesús, Mahoma, Gautama, Mahavira, Vicente Ferrer, Che Guevara, Rosa Parks… tantos y tantos que sería imposible detallarlos. Cambiaron el mundo y su visión.

Hay personas, almas igualmente evolucionadas, cuyas cualidades se concentran en el mundo empresarial. Alcanzan triunfos auténticamente extraordinarios y acumulan fortunas descomunales. Sus almas muy evolucionadas son el origen de ese triunfo pero, muchos de ellos sin saberlo, están viviendo una de las pruebas más importante de su historia álmica. Son almas consideradas en según qué filosofías orientales como de dioses. Tienen la capacidad de hacer en esta vida ese gran salto a la perfección. Pero se enfrentan a los peores venenos energéticos, el apego, la avaricia, el ego y la codicia. Deben saber vencerlos para seguir su fantástica evolución.

Desgraciadamente, muchas de esas personas no tienen la fuerza para enfrentarse a esos venenos y caen irremediablemente en lo material. Su alma, su trabajo de tantas y tantas vidas, la constancia que le ha llevado a tener esta maravillosa oportunidad, corre un serio peligro de retroceder a puntos insospechados. Su próxima reencarnación puede ser realmente catastrófica, una vuelta a empezar. El retroceso del alma en los casos de dioses que han caído en los venenos energéticos es muchísimo más grave y acentuado que cualquier otra alma. Son dioses caídos.

Nos vienen a la mente grandes empresarios que han forjado su

imperio de la nada o han agrandado el recibido. Personas con miles y miles de millones en sus cuentas y que siguen centrando su actividad en acumular. Su alma (tapada por los venenos) le grita que actúe, que deje un auténtico legado social, que entre en la lista de los grandes líderes que cambiaron el mundo. Tiene las herramientas, el imperio empresarial y económico, pero no reacciona. No supera la gran prueba de esta vida. Su alma caerá y volverá a empezar. Puede que nunca pueda conseguir llegar al nivel que ha llegado. Pero no perdamos la esperanza, quizás escuchen a su alma.

He pensado bastante en si añadir estas líneas, pero al final he decidido hacerlo con la intención de valorarte a ti, lector, que casi seguro donas mucho más que un multimillonario.

Seguro que os han venido casos a vuestra mente. Son muchos, la mayoría que no superan está etapa y caen. A mí me viene a la mente un gran empresario del mundo de la moda. Apliqué una sencilla fórmula de generosidad. Esta persona tiene un patrimonio aproximado de 50 mil millones de euros. Sus donaciones, difíciles de cuantificar por los beneficios fiscales, pueden llegar a los 40 millones anuales (muy posiblemente menos, ya que su fundación ha donado desde el 2001 al 2019 560 millones). Eso quiere decir que anualmente dona el 0,08 % de su fortuna.

Podemos aplicar ese porcentaje del 0,08 % a la mayoría de las personas para hacernos una idea del nivel de apego y quizás avaricia que supone ese caso:

Una persona que tiene en el banco 1000 euros, aplicando el porcentaje del 0,08%, si dona al año 80 céntimos de euro estará al nivel de generosidad de ese empresario.

Una persona que tiene una fortuna de 10 mil euros, aplicando el porcentaje del 0,08%, si dona 8 euros anuales estará al nivel de generosidad de este empresario.

Una persona que tiene una fortuna de 100 mil euros, aplicando el porcentaje del 0,08%, si dona 80 euros al año estará al nivel de generosidad de ese empresario.

Creo que esos datos dan que pensar ¿verdad? A veces hay excepciones y grandes fortunas donan porcentajes elevadísimos de su capital, dejan un legado. Por suerte, también pueden haber cambios en actitudes y alcanzar el mensaje de su alma, que le habla de la oportunidad que supone haber llegado a nivel de dioses en esta vida.

PROPÓSITOS PARA EL NUEVO AÑO
¿PASAMOS A LA ACCIÓN?

Es habitual, y muy positivo, establecer objetivos para un año que empieza. Todos tenemos el deseo de mejorar, de ser más felices, de cambiar a positivo. La intención está ahí, ahora hay que ponerlo en práctica.

Encontrar trabajo, adelgazar, hacer deporte, estudiar, enamorarse, tener paz, salud, aprender idiomas, hacer cursos, cambiar de entorno, ver bien a los seres queridos, encontrar amistades, dejar de fumar, cambiar de actitud, cambiar el carácter, liberarse de enganches, adicciones… Infinitos deseos que son algo positivo para nosotros pero que, por alguna razón, no se llegan a conseguir, en parte o en su totalidad.

Quizá el deseo más generalizado hoy en día es la estabilidad económica que permite alcanzar otras metas. Encontrar o mantener el trabajo. Se suele pensar que una vez conseguida esa prioridad, después podemos llevar a cabo otros propósitos. No estoy de acuerdo.

Pienso que realizando otros objetivos, pasando a la acción en otros ámbitos, la posibilidad de encontrar, mantener o mejorar en un trabajo aumenta sustancialmente.

Si buscas trabajo o quieres mejorar en el que tienes, pero descuidas tu físico, tu espíritu, aplazas objetivos o no realizas temas pendientes, las posibilidades de conseguirlo disminuyen considerablemente.

Aconsejo hacer una pequeña lista de objetivos pendientes. Pequeña, para que sea realizable. Solo cinco objetivos. Aconsejo que sean lo más concretos posibles pues objetivos muy generales son difíciles de contrastar y demasiado abstractos para ser conseguidos. Por ejemplo “quiero ser feliz” es una petición noble pero demasiado general. “Quiero la paz en el mundo” también objetivo muy noble pero complejo. Creo que desde nuestros objetivos concretos podemos ayudar a conseguir esos objetivos más amplios.

Pongamos un ejemplo de objetivos:

1- Encontrar trabajo.
2- Hacer deporte.

3- Alimentación sana y equilibrada.
4- Aprender un idioma.
5- Ser más comprensiva y tolerante con otras formas de pensar.

La diferencia de dificultad para alcanzar un objetivo a otro es evidente. Pero el planteamiento es intentar realizar los cinco objetivos a la vez. No porque el objetivo nº1 no se cumpla inmediatamente hay que aplazar los otros. Consiguiendo objetivos más accesibles, se conseguirá el objetivo más difícil.

Pero hay que ponerse a la acción. Ser realista con los objetivos y trabajarlos para que así sea. Con constancia.

Es bueno el autoanálisis. El encontrar que es lo que impide que, por ejemplo, no se haga deporte. Y hay que luchar contra ello. Saber que dominamos sobre esa sensación y que pasamos de dominados a dominadores. Aumenta la autoestima, aumenta la percepción positiva de uno mismo y ayuda a conseguir los otros objetivos. En definitiva, aumenta el aura y se eliminan negatividades y bloqueos.

Como añadido final a un tema que debería ser muy extenso, puedo asegurarte que cada día puede ser fin de año, cada día puede ser el comienzo de una nueva etapa.

MAL DE OJO, ¿EXISTE? ¿LO PADECES?

Lanzar malas energías es tan antiguo como la propia humanidad. Un pensamiento negativo, una acción negativa o un ritual negativo hacia alguien desgraciadamente están a la orden del día. Eso es lanzar negatividad.

Lo que popularmente se conoce como “mal de ojo” es sencillamente eso, lanzar energías negativas sobre alguien por el método que sea.

Tal como hay gente con más o menos potencia a la hora de mandar buenas energías, también hay gente con más o menos potencia para enviar negativas. Así pues, el daño causado por ese “mal de ojo” depende de la capacidad de mandar negatividad.

Desgraciadamente el mercantilismo ya llegó hace mucho tiempo a este terreno y a veces, hasta en los medios de comunicación se anuncian personas dispuestas a hacer trabajos negativos contra alguien a cambio de dinero. Son los mercenarios de las energías. Gentes que han vendido sus dones y sus conocimientos al mal para sacar rendimiento económico.

Existen trabajos de magia negra que utilizan sin compasión el sacrificio de animales, entre otras cosas, para sus fines. Vudús que trasladan negatividades al cuerpo físico por medio de personas canalizadoras negativas que hasta son capaces de esclavizar mentes y falsos iluminados que engañando con sus verborreas consiguen doblegar voluntades para exprimir económicamente (único fin).

La sensación de una persona trabajada negativamente depende, como he dicho antes, de la potencia del trabajo negativo. El bloqueo es la reacción más generalizada. La continua “mala suerte”, los problemas, sin más, de pareja; los enfrentamientos entre los miembros de una familia, el aislamiento, la ansiedad y síntomas depresivos. A nivel profesional, el mal funcionamiento repentino del negocio o del trabajo son los síntomas habituales. Los más graves pueden derivar en muy serios problemas de salud, accidentes…

Evidentemente, las personas que hacen o encargan esos trabajos entran en una vorágine negativa creando un karma nefasto que influirá en esta y otras existencias. Desgraciadamente, el Universo no

actúa con rapidez, no tiene prisa, y mientras llega ese retorno, el mal o los males están hechos y siguen haciéndolos impunemente.

La solución ideal es, evidentemente, estar bien de energías. Una persona con un aura fuerte es más difícil de atacar que una con el aura débil. La prevención es otro factor importante para evitar negatividades. Los objetos preparados para absorber las negatividades que puedan llegar a la casa, o a nuestra persona, son utilizados desde casi el principio de los tiempos. Pero si ya has sido atacada, dependiendo de la intensidad del ataque, las soluciones pasan por intensificar tu trabajo energético (limpiezas y canalizaciones), No es fácil pues, al recibir ese ataque energético, la perdida de energías condiciona las fuerzas para defenderse.

En ocasiones se utilizan objetos con un fin negativo. Por ello, si te han regalado algún objeto que te produce negatividad o ha aparecido escondido algo en la casa (tipo ritual), elimínalo. Muchas veces son los focos de negatividad o focos de energía negativa.

Los ladrones de energía producen un efecto parecido al famoso mal de ojo. Vacían y en consecuencia frenan las ganas o energías de hacer cosas, proyectos, ilusiones.

Cada caso es un mundo pero analizándote puedes llegar a saber si padeces ese tipo de pérdida de energía. Existir, desde luego que existe y con muchísimas variables, tantas como personas que lanzan negatividades.

MALAS ENERGÍAS

¿ES LÍCITO BLOQUEAR ENERGÉTICAMENTE A ALGUIEN QUE MANDA MALAS ENERGÍAS?

Es una constante controversia el derecho a actuar para bloquear energéticamente a alguien que emite negatividad.

No somos jueces ni enviados divinos para decidir actuar ante una persona que, bajo nuestro criterio, hace mal con su energía al resto.

Un bloqueo energético a alguien negativo es un tema muy delicado. Se trata de hacer a ese emisor de negatividad un "aura inversa" o "espejo" con la intención de que todo lo negativo que emita, le rebote instantáneamente. Si no emite negatividad, no recibe su propia negatividad, si la emite, la recibirá.

Un bloqueo energético, de ese calibre, puede hacer que la persona bloqueada deje de canalizar correctamente y entre en una situación de debilidad. Es en este punto donde la controversia es más fuerte. Hay casos de personas muy negativas que aún con el espejo hecho, y recibiendo su propia negatividad, siguen y siguen hasta resultar mal parados. Los que defienden esta forma de actuar prefieren que el emisor de esa negatividad reciba su propia energía negativa antes que una persona inocente. Las personas que están en contra de esta forma de actuar alegan que el Universo siempre devuelve la negatividad emitida algún día.

El principio sagrado de Ahimsa, habla de no dañar y la no violencia. Si se actúa para bloquear energéticamente a alguien y este insiste en su actitud hasta dañarse, puede significar que, indirectamente se ha violado el principio de Ahimsa. Pero si, pudiendo, no se actúa y esa persona produce daño a otras personas, ¿no se viola ese principio también? La discusión es apasionante.

Reconozco que en ese sentido estoy un poco enfadado con el Universo, es lento de respuesta. Muchos son los casos de personas, auténticos diablos, que durante su vida han hecho todo el mal que han querido y no han recibido castigo del universo en esta vida. Evidentemente el "castigo" kármico es automático, pero a las víctimas de sus actos no

suele reconfortarles mucho esa respuesta.

Como en todo, en este mundo de las energías hay que ser cauteloso a la hora de interactuar. Cada caso es un mundo distinto. Evidentemente son casos muy excepcionales de maldad innata, auténticos demonios, en los que se decide actuar. Pero son casos contados.

Pienso en las personas inocentes que por envidias, por trabajos encargados, sufren los bloqueos de esos emisores de energías negativas y me convenzo de que en casos excepcionales hay que actuar.

También se ha observado que una gran parte de las personas trabajadas con ese espejo dejan de emitir negatividad. Se les ha "amaestrado" con su propia medicina y han cambiado su rumbo. Desgraciadamente otros no han rectificado y entran en un gran bloqueo.

LOS SECRETOS DE UN ABRAZO

El abrazo sincero es una de las formas de intercambiar energías más fuertes que hay entre dos personas.

Si os fijáis, cuando se recibe un abrazo, se percibe si esa persona pone barreras. Si es así el abrazo es distante. Son abrazos de compromiso o abrazos que dicen que la persona no quiere expresar lo que siente realmente.

Pero cuando el abrazo es sincero, el intercambio de energías es brutal. En los segundos que dura ese abrazo, ese contacto, podemos sentir todo lo positivo que emana de dos personas que quieren lo mejor la una para la otra.

Hablo cada vez menos con negacionistas del mundo de las energías. Comprendí hace tiempo que no puedo permitirme el lujo de invertir tiempo y esfuerzos en convencer a alguien que está enrocado en parámetros físicos. Cuando llegue su momento, si llega, estaré encantado de debatir. Están en su derecho a no creer, más faltaría, por ello hay que respetar sus opiniones. Lo curioso es que sus argumentos se desmontan con facilidad cuando entre otras cosas les preguntas qué sienten abrazando con intensidad y sinceridad a un hijo, a sus seres queridos. Intentan dar razones científicas, hablan del amor, de la unión. Si ya les dices que definan ese amor, esa energía que emiten y reciben y lo que sienten por dentro, sus caras suelen ser un poema buscando respuestas en sus archivos mentales. Normalmente no pasa de ahí, pero sí que a veces, pocas, se despierta algo de curiosidad en ellos. Todo por analizar un abrazo.

Los contactos físicos son puentes de energía, dar la mano, un beso y, por supuesto, un abrazo. Uno de los secretos por los que el abrazo tiene esa fuerza, es por la unión de los dos corazones, la unión de los dos chakras del corazón. Esos instantes son formidables. No hablo solo de abrazarte con tu pareja, hablo también de un abrazo de amistad o familiar, entre dos personas que rompen sus barreras defensivas y dejan fluir la energía. Es un tipo de Reiki mutuo de corazón a corazón.

Durante un abrazo se transfieren energías. Quien más lo necesita, recibe de la otra persona, y quien emite más, siente el placer de dar por generosidad y, en consecuencia, recibe también energías. Durante un abrazo, sobran las palabras, estas muchas veces camuflan la auténtica energía. Solo dar y recibir energías. Durante un abrazo los

ojos se cierran para evitar que nada ni nadie interrumpa esos maravillosos segundos de intercambio. Durante un abrazo sientes la sensación de proteger y ser protegida.

Para que dos personas se abracen de ese modo, sencillamente, deben ser sinceras y dejarse llevar por todo lo que eso supone. El abrazo es sinceridad, no sentirás nada de alguien que te abrace y no sea sincero.

El abrazo es consuelo, es alegría, es compartir, es conocer, es celebrar, es llorar, es amar, es sentir, es agradecer.

Tan cerca y tan fácil pero tan poco habitual.

DOLOR DE ALMA, SANAR EL ALMA

El dolor va unido a la vida. No existe ni ha existido una vida en la que nunca haya aparecido el dolor. Si hablamos de dolor físico, es la manifestación en nuestros sentidos de un problema en nuestro cuerpo, es el aviso de que algo va mal. En ocasiones el dolor es necesario para ser conscientes de un problema y tomar medidas al respecto. El dolor, cuando desaparece, ha cumplido varias funciones. Una de ellas es tomar conciencia de lo bien que se está cuando este no está presente. Desgraciadamente, al estado de ausencia de dolor físico, el estado considerado normal, no se le valora lo suficiente. Solo quien ha sufrido auténtico dolor aprecia realmente su ausencia.

Hay otro tipo de dolor. También aparece cuando algo falla. Es el dolor del alma. Un dolor intenso, continuo y seco. Un dolor que va dejando huella en lo físico. Es el dolor de una pérdida, de una relación rota. Es el dolor de la soledad, de la desubicación, de sentirse atrapada en una situación. El alma duele, ya lo creo que duele, y como el dolor físico, indica que algo falla y que hay que tomar medidas.

El alma es tan intangible como real. Está muy relacionada con el corazón, con el chakra del corazón pero está presente en todo nuestro ser. Cuando duele el alma, el dolor físico muchas veces se centra en el centro del pecho. Por eso mucha gente insiste en que el alma está situada en ese punto.

Cuando el dolor de alma persiste, afecta al cuerpo físico y a todos los chakras. Aparece entonces la tristeza, los comportamientos depresivos, ansiedades, inseguridad, baja autoestima, etc.

No es fácil sanar el dolor del alma. La falta de coherencia entre lo que se es realmente y lo que se expresa al entorno es uno de los orígenes de ese mal. El alma se sana con una combinación de tiempo y constancia en el trabajo de tus energías, así como en el cuidado del físico. Nadie puede sanar el alma de un día para otro. Para herir un alma se deben haber traspasado muchas capas de protección. Por ese motivo no es fácil su sanación pero, por supuesto, es perfectamente posible y cuando se haya restablecido, habrá sido un gran aprendizaje y evolución.

No se puede generalizar en los tratamientos para sanar el alma. Cada caso es un mundo, en sus circunstancias y los orígenes de ese mal. Y

cada solución debe ser adaptada a la persona. El tema más difícil en la sanación del alma es la implicación de la mente de la persona afectada. Las fuerzas fallan y aparece el desánimo, la dejadez, la pérdida de interés, incluso la pereza. Síntomas depresivos normales que quitan fuerzas para trabajarse. Como escribí en otro capítulo, la mente está diseñada para consumir la menor energía posible y en consecuencia cae en lo fácil. De ahí la falta de fuerzas en ocasiones.

Aconsejo analizar con seria autocrítica tu vida y lo que te ha llevado a ese punto. Analizar la coherencia de tus actos con tu alma. También la coherencia de tus actos con tu pensamiento. A veces, la vida nos fuerza a entrar en situaciones que no son las que queríamos. Una provisionalidad que se hace eterna. En ocasiones hay que dar por finalizada una etapa y empezar otra; hay que enfrentarse y decir no, o hay que atreverse a decir sí. A veces hay que atreverse a plantear cambios.

El alma herida, se puede sanar. Si es tu caso, toma conciencia de ello y sal de la dinámica en la que ese dolor te ha envuelto.

MIEDO A ENAMORARSE, MIEDO A VIVIR

Las decisiones importantes de la vida deben tomarse libres de bloqueos. Qué estudiar, elegir un lugar para vivir, un trabajo, compartir la vida con una pareja… A veces es difícil y esas decisiones son forzadas en parte por la situación de cada uno en cada momento.

Una de las causas de bloqueos más comunes es el sentimental, y dentro de él destacan las consecuencias de haber sufrido en el amor. Decepciones, desamores, infidelidades entre otras, pueden provocar un sufrimiento tan intenso que aparezca el miedo a tener la oportunidad de empezar una nueva relación.

Si se decide de forma clara seguir la vida en soledad, es una decisión tan respetable como si se sigue buscando la pareja ideal. Ocurre a veces que después del desengaño, se extreman las barreras para no enamorarse de nuevo. Cuando aparece alguien, en lugar de ilusionarse sin expectativas, solo disfrutando de lo que es una nueva oportunidad, aparece la duda de si será el amor definitivo, y se cuestiona si continuar o no con la posible relación utilizando una frase que demuestra claramente el bloqueo: “no quiero que me vuelvan a hacer daño”. Es natural ese deseo, pero ¿cuántas relaciones pueden haber quedado en nada a causa de esa afirmación? Estás bien con una persona, ilusionada, te da vida, te da energía estar juntos y no quieres avanzar… ¿por si acaso sufro?

Los miedos son bloqueos y ese miedo a sufrir es equivalente al miedo a salir por si se tiene un accidente en la calle. Cuando se desea tener un amor, cuando hay una intención de formar un futuro con una persona, esa afirmación, para mí, es injusta, y en cierto sentido desagradecida con lo que te regala la vida.

Nada, nada es para siempre. Las experiencias que pone la vida en tu camino aparecen porque estás viva. Si cuando aparece una oportunidad positiva de experiencia y por miedo la rechazas, o pones pegas, tienes miedo a vivir. Estás bloqueada, los chakras implicados no funcionan como deberían.

Los mensajes que recibe la otra persona, con tus miedos, son mensajes de desconfianza, de distanciamiento, y eso hace que esa persona

reaccione de forma parecida, pues tu actitud le confunde.

Millones de lo que podrían haber sido muy buenas parejas, no se han creado por esos miedos egoístas a no sufrir. Sufrir por una relación rota es doloroso, pero forma parte de la vida, ha sido, es y será así. Es la vida y es necesario para nuestra evolución.

No tengas miedo a enamorarte si es lo que deseas, no tengas miedo a vivir.

¿CÓMO LEER LOS PENSAMIENTOS?

Nada es fácil. No existe una fórmula o prospecto para aprender a leer los pensamientos de los demás, para leer sus energías, sus emociones, e incluso leer sus posibles futuros.

Pero como en todo, la práctica y la constancia hacen despertar cualidades que parecen completamente imposibles. Os resumo una serie de pasos que pueden ayudar a sensibilizar la intuición. Me gusta dejar mi opinión para que quizá os ayude a alguno de vosotros a avanzar en este maravilloso camino de las energías. No pretendo estar en posesión de ninguna verdad, nunca ha sido mi intención demostrar que la tengo, pues creo que hay muchas verdades.

La energía es un complejo idioma que, como cualquier otro idioma, precisa muchas horas de práctica solo para entenderlo un poco.

El pensamiento es una energía que las personas lanzan tímidamente y con recelo pero con la fuerza de la sinceridad. Es una energía sutil que lleva implícita energías que indican el estado de la persona.

PRIMER CONTACTO ENERGÉTICO.

Como primer paso nuestra mente debe ponerse en un estado más sutil, un estado en el que lo accesorio pasa a un segundo plano. Nos centramos en la voz, si es que hablamos con la persona, o la miramos si es alguien con quien no estamos hablando. Lo importante es ese contacto suave, de acercamiento en el que, sin ningún tipo de manipulación, ofrecemos nuestra energía y atraemos la suya.

El momento de ese contacto energético, el conseguirlo, aunque sea fugaz, es un gran avance, es la recompensa perfecta a creer en uno mismo. Ese primer contacto quizá no te diga nada, pero es el método de establecer la conexión. Afianzar este primer paso, practicando, facilita mucho los pasos posteriores.

Te aconsejo que practiques, que te lo tomes como un juego incluso. Si estás tomando un café en una terraza, sencillamente mira a los desconocidos que pasan e intenta contactar con sus energías. Una vez que tengas más práctica, notarás como muchas de esas personas se giran sin razón aparente a mirarte, sobre todo las más sensibles energéticamente.

No sé el tiempo que dura esta primera etapa, depende de cada persona, de su estado y de su capacidad de creer en sí misma. Pero os aseguro que es una etapa apasionante.

La paciencia, la constancia y disfrutar de cada etapa es la mejor garantía para avanzar. Las personas con malas intenciones, que piensan en utilizar esa cualidad para fines egoístas, difícilmente avanzan, pues la ansiedad que les provoca sus ansias de poder, bloquean cualquier esfuerzo.

Obvia decir que quien logra ese don, debe utilizarlo no para interés personal sino para trabajar positivamente.

LA LECTURA DE ENERGÍAS, LECTURAS PUNTUALES

Posiblemente ahora, después de practicar, la conexión con las personas se produce con mayor facilidad. En esas conexiones, seguro que habréis notado alguna información. Esa información procede de sus energías, su aura o de sus pensamientos. No es una conexión clara, ni nítida, y pueden interferir otras energías, pero a medida que practiques más, notarás esos mensajes de una forma más natural, identificando la posibilidad de ser real o interferencia.

Esta es la etapa de afianzamiento. Es una etapa larga en la que lo normal es leer las energías, no de forma equívoca, sino de forma puntual. Eso quiere decir que leemos flashes de ese complejo pensamiento. Es como abrir un libro por la mitad y leer solo una página. La información es incompleta, sin sentido en ocasiones. Se puede ver un objeto, una situación, sentir una angustia o un sentimiento de felicidad. Todo cabe. Puedes sentir o ver cosas o situaciones que ha visto o vivido esa persona.

Esta etapa puede ser desalentadora, no te desanimes. La mente humana siempre busca respuesta lógicas y durante esta etapa, la lógica pasa a un segundo plano. Mirar a alguien y sentir un abrazo, una angustia, pasión, amor, odio o ver una silla, unas manos cogidas, una llave, una habitación, son informaciones puntuales que poco significado tienen de forma independiente, pero que son piezas de un complejo puzle a montar.

Durante esta etapa puedes sentir y ver cosas que incluso la persona a la que analizas tiene olvidadas en su recuerdo, pero que siguen latentes en su estado. Son puertas abiertas que en muchos casos debería haber cerrado.

Tienes que buscar tu forma de conexión, a veces buscar el contacto físico, la mirada, la voz... busca el método en el que te sientes mejor.

Las lecturas puntuales en si ya suponen un flujo de información, pero hay que ser muy cauto con no sacar conclusiones precipitadamente. Suele ser el gran fallo de las personas que se dedican a estos temas. Sí que son indicios, pero hay que abrir la mente y no juzgarlos según las premisas que tengamos en nuestro pensamiento. No se debe juzgar, no somos nadie para ello. Si quieres seguir avanzando, debes alejarte de ideologías políticas, religiosas, morales y sociales y ser una persona libre que intenta entender el pensamiento humano. No somos jueces que vamos a juzgar sobre lo que veamos.

MONTANDO EL PUZZLE.

Recordemos que no estamos leyendo el futuro. Estamos intentando leer el presente y pasado.

La situación en la que estamos ahora es la de un flujo de mensajes, muchos sin significado propio, inconexos y confusos. El puzle está sobre la mesa y hay que montarlo. Para ello aconsejo que os centréis en un tema y desechéis por ahora el resto. Vamos a montar solo una esquina.

Si alguien te pide que leas sus energía porque tiene una preocupación, tiene que decirte que es lo que quiere que le mires, la parte concreta que le preocupa, lo más acotada posible, para así poder descartar mensajes no relacionados y centrarse en los mensajes energéticos relacionados con ese problema.

Pero quizá aún no es tiempo de eso. Estamos en etapa (siempre lo estamos) de aprendizaje, y mejor que ordenemos el flujo de información que nos llega para saber más de esa persona. En esta fase las cualidades personales de cada uno influyen mucho. La rapidez y capacidad de interpretación es la que hará que saques conclusiones de lo que te llega.

Otra etapa larga, yo diría que eterna. Ya entendemos un poco este complejo idioma de las energías, pero no lo dominamos ni mucho menos a la perfección (creo que nunca se domina a la perfección). Es como estar sentados en una mesa donde todos hablan un idioma de forma natural y tú lo estás aprendiendo, te pierdes muchas frases y eso hace que no encuentres todas las respuestas.

El ejercicio mental es brutal, asimilar imágenes, sensaciones, ordenarlas, desecharlas para poder sacar conclusiones. Es agotador, pero muy muy beneficioso. Llegará un momento en que de forma natural tu mente realizará ese complejo trabajo y solo mostrarás interés por un tipo de sensaciones.

INTERPRETACIÓN

Esta es la fase más compleja, pues las personas que leen las energías deberían haberse trabajado de una forma muy intensa para despojarse, como ya he mencionado antes, de prejuicios morales, alejarse de planteamientos políticos, ideológicos y religiosos, liberarse de formas de pensamiento que se tienen grabadas. No somos jueces para juzgar los pensamientos de los demás, sí que hay unas bases claras que todos sabemos, pero solo eso. No se trata de influir en alguien para que coja un camino u otro, ni recriminar lo que podamos ver o sentir. Se trata de interpretar de la forma más aséptica posible.

La dificultad de la interpretación estriba en parte en el desconocimiento de las circunstancias de la persona que intentamos interpretar. Por ejemplo, podemos ver o sentir que en el pasado una persona hizo algo no legal para conseguir dinero. Sin saber las circunstancias por las que pasaba en esa época, la información se desvirtúa pues es distinto si en esa época no tenía medios de subsistir, o tenía medios sobrados de supervivencia. No juzgo, solo intento interpretar.

La interpretación de un pensamiento a tiempo presente también tiene muchas variables. Recordemos que el pensamiento es de una libertad casi ilimitada y amparada por la privacidad del mismo.

Los hechos del presente y pasado, crean posibles futuros. Los modos de actuar en un pasado provocan una serie de futuros más o menos relacionados con él. Lo vivido es el causante de nuestro estado energético e interpretarlo bien puede ayudar a mejorar el futuro. Hay muchos futuros posibles, y las interpretaciones del presente y del pasado ayudan a saber lo que hay que corregir para lograr el futuro esperado. No hay un futuro escrito, es cambiante.

AGUA DE ROCIO, ALQUIMIA NATURAL

El rocío ha sido considerado sanador desde la antigüedad. Los alquimistas le daban propiedades fabulosas. Desde luego que es agua, pero el agua, como he mencionado en este libro, tiene la capacidad de absorber energías sutiles que la enriquecen infinitamente. La magia de su aparición tiene motivos conocidos y naturales, entre ellos la condensación y los cambios bruscos de temperatura. Para mi hay varios añadidos que hacen que no sea un simple fenómeno curioso. El rocío es humedad, agua condensada del aire, pero recoge lo mejor y más puro del aire creando una esencia de agua y vida. Cuando aparece sobre las plantas, parece que se alíe con ellas para seguir alterando a positivo su composición. Las plantas regalan a las gotas de rocío sus propiedades sanadoras. Las gotas de rocío siguen acumulando esencias de los elementos.

La lluvia provoca que la geosmina, también escondida en la tierra, se active e impregne todo con su aroma sanador. Las gotas de rocío también se impregnan de geosmina. Siguen aumentando sus cualidades.

Si tenemos la gran fortuna de conseguir recoger en amaneceres de noches especiales como los de luna llena o nueva, las cualidades ya son excepcionales.

Es un agua efímera. Los rayos del sol hacen que desaparezca, se disuelva y se expandan sus cualidades en el entorno.

Esa agua esencial es un agua de vida, sin duda con unas propiedades difícilmente igualables por procesos no naturales. Es un agua que acumula las esencias del aire, de la tierra, de las plantas y de las influencias de la Luna.

Si tienes la fortuna de encontrar rocío, aplícatelo sobre las zonas de tu cuerpo que precisen desbloquearse debido al tema que sea. Regala a tu alma el agua esencial de la naturaleza. Pura alquimia natural.

PROTECCIONES, TIPOS Y ¿PARA QUÉ TENERLAS?

Vivimos rodeados de energías de todo tipo que intercambiamos unos con otros, muchas veces positivas, muchas veces neutras y, desgraciadamente, otras veces, negativas.

Tener un aura fuerte es una garantía de protección, pero no debemos confiar exclusivamente en la calidad de nuestra aura. Se pueden atravesar momentos bajos (naturales de la vida) en los que el aura se vea resentida. Hay que buscar métodos u objetos que cumplan una misión complementaria al efecto protector del aura. En la segunda parte de este libro se pueden encontrar varios ejercicios para fortalecer el aura.

Tener un objeto que proteja ante energías no positivas, es evitar que el aura reciba el golpe de cualquier ataque. Las protecciones son parachoques del aura. Completamente necesarias para no echar por tierra nuestro trabajo continuado por estar bien.

Las protecciones tienen que estar preparadas como mínimo para que realicen dos funciones imprescindibles: la primera es que la propia carga de la protección emita un aura que rechace de las negatividades, la segunda es absorber lo negativo que haya podido traspasar esa barrera, hacer de señuelo ante la negatividad y evitar que llegue al aura.

En el caso de objetos preparados para proteger las casas es parecido. Emiten energías de protección y absorben lo negativo que haya podido entrar, liberando a los que la habitan.

Lo más importante de un objeto protector, es el trabajo energético realizado en él. Un objeto por si solo poco protege. Las piedras deben ser “despertadas” para que cumplan sus funciones, y trabajadas para proteger. Los objetos como colgantes, figuras, y demás, que no han sido trabajados, son sencillamente eso, objetos fabricados posiblemente por un empleado mal pagado que desgraciadamente no pone sus mejores energías en su creación. No por tener una forma determinada ya tiene todo el poder de protección. Amuletos, talismanes (capítulo 139) y protecciones en general basan su fuerza no solo en su forma o su composición física, sino en lo que les

transmitimos. Los objetos de protección deben “conocer” a la persona o personas a proteger. Es necesario para que colaboren, regalarles nuestras energías, transmitirles con nuestras manos regalos energéticos, visualizaciones llenas de energía. También hay que pedirles que absorban, que protejan y atraigan lo positivo. Es la forma de personalizar una protección a las necesidades.

La combinación de las energías que cargas en un objeto, su forma y el material o materiales que lo componen, hacen de un objeto una buena protección ante lo no positivo.

LIBERA TU YO INTERIOR

A menudo, la sociedad y sus reglas se convierten en cárceles del auténtico yo interior. Modelan el comportamiento, te hacen entrar en sus normas tapando lo que esa niña o niño hubiera sido. Las reglas sociales heredadas, burocratizadas, represoras de almas y sueños llegan a anular la auténtica esencia de cada uno. Las reglas sociales heredadas obligan a seguir unos cánones de pensamiento que logran enterrar poco a poco el yo interior.

Revelarse contra ellas y dejar que salgan los sueños y esencias de cada uno es el ejercicio de coherencia a realizar. Reconozco que puede ser algo utópico pues se vive atrapado en la tela de araña de las normas. Seguro que puedes encontrar unos minutos durante el día para hacer el ejercicio de liberar el yo interior, el niño o niña que todos tenemos, llenos de sueños e ideales. Ese pequeño rato diario, dedícalo a ser completamente sincera contigo misma. Dedícalo a ti, a lo que más te plazca hacer, para que la ilusión surja y no quede en el olvido. Dedícate a leer, a meditar, a reír, a soñar, a quererte, a querer, a vivir, a amar, a jugar, a dar, a apoyar, a visualizar, a caminar, a ayudar…, a lo que tu interior desee para que no queden ensombrecidos tus sueños.

Son tantos los métodos y terapias, actuales como antiguas, encaminadas a liberar el yo real, que podemos hablar de una auténtica "resistencia" ante la opresión de las normas sociales. Los que buscan su realidad interior, aunque sea íntimamente, se convierten en auténticos partisanos de la liberación que actúan contra un ejército invasor de almas.

Hay quien dirá que esos ratos de asueto y liberación de la mente son una fantasía irreal que nada aporta. A mí esos ratos me ayudan a no perder el contacto con mi auténtica realidad. Es un tiempo para hacer coincidir el yo interior con el yo total que reside en el todo. Lo que contamina esa relación que debería ser fluida es lo artificial y lo implantado en la mente.

EL ALMA Y SUS MISIONES. EVOLUCIÓN Y LEGADO

El alma es la principal, eterna y más secreta esencia de las energías de los seres vivos. Tiene múltiples protecciones naturales que intentan evitar que sufra algún daño que suponga retroceso en su recorrido evolutivo en esta vida. Lo anterior, las miles y miles de existencias físicas y aprendizajes que acumula tu alma, están a salvo en su esencia que creo completamente inviolable.

El estar aquí y ahora leyendo estas líneas, indica que eres una buscadora, un buscador de respuestas y formas de evolucionar. Llegar a este punto (buscar) no es casual. Tu alma ya ha vivido experiencias de búsquedas en otras vidas y puedo asegurarte que tiene una evolución avanzada. Esta vida, maravillosa y efímera comparada con la historia de tu esencia, puede suponer un gran salto evolutivo.

Es difícil el retroceso evolutivo, pero no es improbable (véase cap. 86. El retroceso de los dioses). En cada existencia se desarrollan misiones para mí no predeterminadas. Dos de ellas, generalizadas, son la de evolución y legado. De la evolución vamos tratando en esta obra, así que comentaré sobre el legado.

El legado es la influencia que dejan las energías y las acciones en las personas y la sociedad en general. Es la huella que testifica el paso del alma por una vida. No hay que confundir el legado con el reconocimiento público y la celebridad. Los legados humildes dejan grandes huellas y provocan grandes evoluciones. Yo, personalmente, admiro los legados resultantes del amor real. Las enseñanzas implícitas en los actos que van de padres a hijos, de maestros a los oídos que quieren escuchar. Los cambios en la forma de ver la vida que vienen de una amistad o una pareja.

El legado positivo se genera por los actos y decisiones positivas que se toman a lo largo de la vida. Puede parecer que cuando se realiza un acto positivo, este queda en el olvido y solo genera reacción en tu interior (karma positivo). No es así. Todo acto realizado bajo el buen dharma, deja huella también en el entorno. Todo acto positivo, por mínimo que sea, es una acción kármica dirigida a alguien o algo. Ese alguien o algo también es beneficiario de la acción y el legado se amplía.

El saber que misiones tenemos en la vida puede acarrear bloqueos e inversión de un tiempo precioso de posible evolución y legado. Ya estás realizando misiones, cada día, en cada acto. Otras misiones aparecerán y las irás desarrollando.

TUS MANOS SANAN

Las personas atraemos, en mayor o menor medida, energía vital de forma natural. Alimentamos nuestro cuerpo físico y espiritual con esa energía universal que nos rodea. Esa energía produce bienestar, optimismo, ganas de vivir, de reír, de realizar proyectos, protección salud, imán hacia los demás…

Las personas que canalizan bien las energías, ya sea por su trabajo constante en lograrlo o sea porque de forma natural lo consiguen, son fuertes emisores de energía positiva. Una persona claramente canalizadora, puede transmitirla a otras, o a sí misma. Las manos son herramientas muy útiles para ello.

Las manos son los vórtices energéticos del cuerpo físico y tienen una curiosa función “interruptor”. Los chakras de las palmas de las manos y los sensibles chakras de las yemas de los dedos pueden emitir y recibir energías de forma refleja o a voluntad.

No es un don de unos pocos. Todos, estando mínimamente bien de energías, podemos utilizar las manos para transmitirlas. Para ello, como primer paso, cree en ti y focaliza energías en tus manos, en tus dedos. Pruébalo en ti misma y observa las sensaciones. Practica y sé constante, entrarás en un mundo nuevo. Observa cómo colocando tus manos en distintas partes de tu cuerpo puedes notar como entra energía en ese punto y, con un poco de práctica, puedes conseguir auto sanarte o atenuar ciertos males.

Cuando alguien que se dedica a dar masajes energéticos o a dar Reiki con sus manos, activa todo su cuerpo, lo conecta con esas energías universales, y las focaliza en sus manos que se convierten en auténticos chorros de positividad sanadora. Es el resultado de práctica y constancia.

Una visualización antes de transmitir energías es ideal para emitir con más fuerza. Las manos, sus chakras, transmiten al receptor la esencia de esa visualización.

No lo dudes, eres capaz de conseguir resultados asombrosos sin demasiada experiencia. Mira tus manos e intenta leer en ellas lo que quieren decirte, lo que quieren transmitir. Comunícate con ellas, pídeles, y sorpréndete. Analiza como en según que momentos emiten y

como en otros absorben. Si conoces tus manos, te conocerás un poco más.

LAS MARCAS EN EL CARÁCTER

La personalidad se forma, en parte, por las vivencias acumuladas en la vida. Las vivencias positivas y negativas van marcando la personalidad. Las experiencias de la vida nos enseñan a afrontar decisiones. En consecuencia, lo vivido marca el carácter.

Es cierto que incluso lo negativo ha hecho forjar la personalidad pero desgraciadamente, lo vivido no positivo puede dejar en algunos casos, huellas defensivas que hacen que se tomen malas decisiones o que se adopte una actitud defensiva ante la vida, pasando a ser traumas latentes.

Si a un perro maltratado le acercas la mano para acariciarle se asustará y afrontará con miedo esa caricia. Ese perro tiene marcado en su carácter el maltrato y se cierra a recibir amor. Si una persona ha recibido negatividades de forma continua, recelará de quien se acerque a darle amor.

Las marcas en el carácter, cuando nos hacen adoptar posiciones no naturales, suponen un problema y hay que hacer lo posible para limpiarlas. Pueden llegar a producir miedos que hace que se tomen decisiones no acertadas. Las marcas impiden llevar una evolución normal en el desarrollo vital, en la búsqueda de la felicidad.

Los traumas son marcas enquistadas en el carácter. Son situaciones vividas que se grabaron a fuego en la personalidad. Pero nada, incluso esos traumas, es irreversible. Cuando esos traumas, marcas o grabaciones pasan a ser aprendizajes, no jaulas, las vivencias más duras pueden generar fortaleza.

Algunas soluciones: la primera, como siempre, es tomar consciencia de que existe el problema. Una vez tomada, analizar reacciones e intentar rectificarlas, reorientar las reacciones ante los estímulos. Se trata de disolver esas marcas, acostumbrarlas a nuevas situaciones.

Otra solución es canalizar mejor, atraer más energía para lograr más seguridad. El ejercicio energético ayuda a canalizar. La canalización, el flujo de energía que recorre el interior, limpia lo no positivo. En este libro nombro muchos pequeños ejercicios de canalización.

Las dos soluciones están encaminadas a crear nuevas marcas positivas que cubran o anulen las traumáticas. Nuevas vivencias positivas que

ayuden a tomar decisiones acertadas e intentar ser lo más felices posible.

LA MENTE

Debo restituir a la mente su importancia después de 100 capítulos en los que puede parecer que la he tratado como obstáculo para evolucionar. Desde luego no es mi intención, la mente es la maravilla del ser humano, otra esencia del ser bastante inexplicable. Se suele definir a la mente como un conjunto de capacidades intelectuales, algunas de las cuales son exclusivas del ser humano. La mente es lo que nos da conciencia de la vida, es por donde prácticamente todo pasa. El ser y el estar son vehiculados por la mente.

Los cinco sentidos físicos vuelcan sus sensaciones en ella. El aluvión de información y gestión es inmenso. La mente interpreta y amolda lo externo para producir acciones en el exterior o en el interior. El resultado del análisis de millones de informaciones es lo que lleva a la acción.

No solo queda en lo físico. Tiene una relación estrecha con el ser espiritual, con el alma. El alma vuelca constantemente información en la mente. El dharma, el buen hacer, es una parte importante de esa información, la otra parte es la sabiduría del alma, lo aprendido en todas sus existencias.

Así, la mente recibe impulsos de lo físico y de lo álmico. Luego la acción (karma) se realiza después de analizar lo que le llega mediante los sentidos y lo que llega del alma. Es ahí donde surge la acción correcta (buen karma) que genera la paz interior que da la coherencia. La mente tiene el poder de activar las manos (acciones) después de hacer un estudio de todo lo recibido (físico y álmico). ¡Lo apasionante es que todo ello se realiza constantemente y en décimas de segundo! Esa es la maravilla de la mente, ser el nexo de mezcla y unión entre lo físico y lo energético que deriva a la acción kármica. Esa unión limpia y fluida forma el ansiado yo total de plena coherencia y comunicación.

Las debilidades de la mente (que solo nombro pues este es un capítulo de homenaje) vienen de la influencia externa que estrecha el canal de comunicación con el alma.

Este capítulo es complementario al capítulo 20 (Las tres almas). En el capítulo 138 (Ejercicio de coherencia de las tres almas) expongo pasos que pueden ayudar a saber cómo está esa comunicación entre el alma

y la mente.

Desde aquí me disculpo con la mente que es la que me permite expresar con palabras las ideas y plasmarlas en una hoja, mientras respiro, recuerdo, parpadeo, analizo, escucho música, huelo… Gracias mente.

EL EGO

El ego es otro de los grandes venenos energéticos del alma. Como tal, es un freno para una correcta evolución.

El ego está presente en todos los seres humanos. Es la lucha sobre su control lo que diferencia a una persona evolucionada. Los grandes iconos de la historia de la espiritualidad tenían su ego controlado a la mínima expresión. Sabían escuchar, sabían hablar respetando cualquier posición, sabían exponer sus argumentos sin críticas a quien no pensaba igual, nunca desprendían odio en sus palabras, sino que transmitían su afán por intentar comprender las causas incluso de quién miente y calumnia, para así poder ayudarles. Huían de los halagos. Sus actos no eran impulsados por conseguir fama, sino por bondad de alma. Esos grandes iconos de la historia de la espiritualidad tenían algo en común: la humildad. Por ello la humildad es el antídoto del ego (ver tabla capítulo 62).

Todos estamos expuestos al ego. Puede tener una parte positiva en el sentido de estar orgulloso de uno mismo y de sus actos. La capacidad de humildad es la que indicará el nivel de contaminación del alma por el ego. Hay personas de todo tipo, desde los que lo controlan hasta los tóxicos con un ego desmesurado.

La prepotencia es una de las máximas expresiones del ego y esconde un montón de complejos no superados. Los ególatras consumados intentan por todos los medios ser protagonistas constantemente, aparecer como los grandes valedores y guardianes. Utilizan todas las herramientas de que disponen para alcanzar sus minutos de falsa gloria. Se erigen como juececillos para intentar ilusamente ensuciar el nombre de los honestos que ellos creen, debido a sus complejos, que les hacen sombra. Desgraciadamente son personas que están solas, no tienen a nadie. A lo largo de sus días se han ido enfrentando a quien ofendía su ego, sean madres, padres, familia o amigos. Solo están acompañados de falsas amistades y seguidores que ellos mismos saben que no siguen su esencia sincera, sino el papel que representan. Hay que aprender a distinguir a los ególatras patológicos y mantener ciertas distancias.

Las normas sociales, como tantas veces, son responsables del aumento desmesurado del ego en las personas. Para las normas, el que triunfa,

es el que consigue poder principalmente económico y admiración social. Se “premia” exponer lo material aunque se tengan que interpretar papeles para hacer ver que se ha conseguido, a pesar de no ser así. Se intenta que sigas en esa rueda consumista y de objetivos superficiales y que contagien esas pretensiones (el deseo, virus de la paz interior) a los demás.

Las personas que lanzan malas energías, suelen ser personas con egos disparados, personas que se creen con un poder que pueden utilizar a su antojo y beneficio.

Os animo a pulir los excesos de ego. Es normal tenerlos, y tomar conciencia de ellos es signo de evolución. Librarse de los deseos superficiales impuestos y normas sociales, supone una liberación. Da paz interior que es el objetivo más buscado.

El mundo, el universo, es una maravilla. Hay que aprender libremente a disfrutarlo.

“ACABA DE PASAR UNA OPORTUNIDAD, Y LA HAS DEJADO ESCAPAR”

Eran días en los que parecía que nada sucedía, pasábamos horas sentados casi sin decir nada, contemplando el Ganges, sus gentes, sus colores, sus riquezas, sonrisas y penurias. Se creó unos segundos de esos silencios inexplicables e imposibles que ocurren en lugares muy ruidosos, hasta el río parecía discurrir a cámara lenta para no romper ese momentáneo hechizo. Levanté la mirada sonriendo para hacerle cómplice a una persona muy querida de esa fugaz sensación. La encontré, sonreí y él me recriminó también sonriendo diciendo “acaba de pasar una oportunidad y la has dejado escapar”. Era hombre de muy pocas palabras y lo que decía era siempre consecuencia de su observación y evolución.

Desde aquel momento decidí estar más atento a las señales del presente. Un acto banal puede llegar incluso a cambiar la historia del mundo. Puede provocar una cadena de acontecimientos desde lo mínimo a lo universal. Imagina lo que un pequeño acto puede cambiar nuestra vida. Ahora estas delante del libro, quizás con el ordenador, o con el móvil. En este preciso instante tienes muchas posibilidades de actuar. Cerrar el libro, mirar el móvil, ir a beber agua... lo que elijas, tendrá consecuencias y quizá muy positivas en tu futuro. No sabemos qué, pero es así.

Traslada esa situación a lo que ocurre durante todo un día. Imagina. Cientos de posibilidades de cambio, de oportunidades, que dejamos escapar. El motivo suele ser no salir de la zona confortable y como he dicho en otros capítulos, la mente está programada para no ser forzada y así ahorrar energía. Pero, imagina dejarte llevar por un impulso para realizar una acción. Imagina que no sigues caminando, que no pasas de largo. Imagina que te implicas, que protestas, que ayudas. Imagina que sonríes a alguien que te sonríe. Imagina que dices por fin que no, o te atreves a decir que sí… Son muchas las oportunidades que da el día a día, es maravilloso.

Intento llevar a la práctica esta forma de ver la vida, el atreverse a cambiar, el arriesgarse con pequeñas o grandes cosas. Muchas veces quizás no pase nada, otras, desde luego si, y mucho.

Analiza tus actos diarios y analiza los actos del pasado, como pequeñas decisiones cambiaron tu vida. La de veces que he oído lo de “por una casualidad conocí a esa persona” y tantos ejemplos parecidos. Quizás no fue casualidad, quizás fue que pasó una oportunidad y no la dejaste escapar.

LAS MARAVILLOSAS DECISIONES DE VIDA

En el capítulo anterior he escrito sobre las oportunidades y siguiendo su hilo, cuando se presentan, hay que tomar decisiones. Según qué decisión se tome, puede abrirse una gran oportunidad. Todas las decisiones, incluso las más pequeñas, influyen y condicionan el futuro. Hay desde decisiones automáticas, hasta decisiones de una importancia superior. En ese grupo encontramos lo que llamo decisiones de vida.

Las decisiones de vida son aquellas que se toman (de forma forzada por las circunstancias o no), y tienen un efecto muy trascendente en el futuro. Suelen ser pocas a lo largo de una vida, de ahí su gran importancia como decisiones responsables de nuestro futuro. Muchas veces son consecuencia de haberse arriesgado al no dejar escapar una oportunidad.

Decisiones de vida pueden ser qué estudiar, dejar de hacerlo, elegir un trabajo o profesión, emparejarse, tener hijos, cambiar de casa, separarse, romper con lo anterior, etc. Muchas veces esas decisiones son meditadas y otras son forzadas por las circunstancias.

El estado energético a la hora de afrontar esas decisiones debe ser el más óptimo posible. Una persona bloqueada puede equivocarse al tomar una de esas decisiones, o si ésta es correcta, al estar bloqueada, puede no tener el impacto positivo que deben tener.

La prueba de que se está preparada para afrontar un cambio transcendente es la alegría y el optimismo ante ese cambio. El miedo o respeto en su justa medida es natural y necesario. A veces puede acompañar sentimiento de liberación, incluso euforia. Las ganas de afrontar esos cambios y la fuerza ante ellos significa que estás preparada e incluso que la decisión ha sido acertada.

Pocas cosas son para siempre, la vida es una serie de etapas, y la siguiente etapa vendrá con otra decisión de vida resultante de esta decisión y de otras oportunidades que has sabido aprovechar.

Si estás cerca de una de esas decisiones, toma consciencia de su importancia, que tu aura esté lo más limpia posible para que canalices energía de la forma más natural y plena. Sea forzada o sea

premeditada, afronta ese cambio como el fin de una etapa y el principio de otra. Las decisiones de vida son nuevas etapas. Algunas nuevas etapas se ven truncadas por no haber cerrado etapas anteriores (como veremos en el capítulo 105).

¿APRECIAS EL PRESENTE?

La mentalidad humana es de naturaleza caprichosa, impaciente y ambiciosa con los cambios.

El ser humano, en general, pocas veces está de acuerdo con la situación presente. Se suele olvidar lo conseguido pues siempre se quiere avanzar más y más deprisa. No se es consciente de lo que se ha avanzado, se infravalora. Es por ello que en ocasiones vale la pena recapitular, mirar al pasado, a como se estaba y como se está ahora para ser consciente de los avances.

Una de las bases del crecimiento energético y físico es aceptar el estado presente, vivirlo e intentar disfrutarlo en lo posible (aunque difícil en tiempos de enfermedad o penuria). El presente es el eslabón visible y fugaz entre el pasado y el futuro.

No quiero resultar frívolo ya que soy consciente de los presentes muy duros que existen. Mi mensaje en este caso va dirigido a los que no están en situaciones críticas principalmente de salud, ni se encuentran en el límite económico. Nos marcamos metas, pequeñas metas a veces, y al conseguirlas, que se consiguen, quedan casi inmediatamente relegadas por otras metas, y la frustración aparece pues siempre hay metas no alcanzadas.

La constancia en los objetivos siempre unido a la satisfacción por conseguirlos, por muy pequeños que sean, debe ser alimento suficiente para continuar.

Os relato un caso bastante descriptivo.

Ángela no tenía objetivos claros, quería independizarse y enamorarse. Se marcó un primer objetivo, estudiar diseño y estampación, lo consiguió, pero no se sentía bien pues no tenía trabajo. Entró en una empresa del sector, pero no estaba bien pues no desarrollaba exactamente lo que quería. Deseaba tener pareja y conoció a Luis en la empresa, pero no era suficiente pues deseaba ir a más, quería vivir con él. Fueron a vivir juntos, se querían, pero no tenía suficiente, pues no desarrollaba exactamente su trabajo y la casa era pequeña, iban justos y necesitaba más espacio. Consiguió el trabajo deseado, tenía a Luis como inmediato superior, pero se sentía bien pues eran demasiadas horas con él y había tensiones en el trabajo. Quería ser madre,

tuvieron una hija, pero no estaba bien pues ser madre le absorbía demasiado tiempo, la casa era pequeña, se tuvieron que ajustar el cinturón, el trabajo le agobiaba y las tensiones con Luis eran habituales. Esta es la situación actual. Ángela no es feliz. Hablando con ella le recuerdo cuando estudiaba, ella sonríe y dice, que tiempo tan feliz. Le recuerdo su primer trabajo, se emociona pensando lo afortunada que fue. Hablamos de Luis y lo que se reían, y Ángela echa de menos esos días, se quieren, aunque hay ya mucha distancia entre ellos. Recordamos cuando logró el puesto que quería y se enorgullece de haberlo conseguido. Hablamos de lo que sintió al entrar en su casa y reconoce que por primera vez se sintió libre…

Ángela añora el pasado y desea un futuro, pero no disfruta del presente. Tiene que aprender a disfrutar de lo conseguido y seguir con constancia hacía un futuro mejor.

Una foto paraliza un bello presente y nos permite ver todos sus preciosos matices. Una foto de una hoja que cae paraliza un presente. Fue un brote verde, una hoja fresca de un bello árbol que cumplió un ciclo y, al caer, nos regaló una maravillosa instantánea de un presente ya pasado. La hoja se la lleva el viento y quizá forme un bello manto multicolor que formara otro maravilloso presente.

APRENDER A CERRAR ETAPAS

¿CUÁNTAS CARPETAS TIENES ABIERTAS?

El ser humano es un animal de costumbres. Cuando nos habituamos a una situación, a una persona, o a un lugar, y esa situación cambia, sufrimos un duelo más o menos largo que nos impide pasar página.

Si pudiéramos sumar el tiempo que invertimos en esos duelos probablemente se podría llegar, en muchos casos, a años de vida.

No me refiero al fallecimiento de personas queridas, ese duelo es natural y a veces largo en el tiempo. Me refiero a esa pareja que un día te dejo sin saber por qué y no cierras esa etapa. Me refiero a ese lugar donde te encontrabas bien y siempre lo tienes en la cabeza y no permite ver lo positivo del lugar presente. A esa amiga, amigo, ese trabajo, esa casa, ese ritmo de vida e incluso cosas más superficiales.

Si estás apegada a personas, a situaciones y cosas del pasado, no te dejarán vivir con plenitud el presente y te condicionarán el futuro. Esas puertas abiertas consumen una parte de tu energía. Te agobian, te impiden tener experiencias nuevas.

Pero no es fácil. Nuestra mente busca respuestas, quiere razones y hasta que no las consigue, da vueltas y vueltas a las cosas. Nuestro disco duro está lleno de apegos a cosas que nada nos aportan. Hay que hacer limpieza.

Como siempre, el tomar consciencia de la situación es el primer paso para resolverla. Os propongo hacer una lista (como tantas veces) con las cosas del pasado que os persiguen, que os bloquean y no os dejan mirar adelante con claridad. En esa lista os aconsejo poner el título (persona, situación...), a continuación, qué esperáis que ocurra y, por último, del 0 al 10 puntuar las posibilidades de que eso ocurra, siendo 0 ninguna posibilidad y 10 total seguridad. Ahí es donde cada uno marca su criterio. Yo aconsejaría que todo lo que esté por debajo del 7, descartarlo y cerrar, pasar página. Pasar página es asumirlo, no olvidarlo pues seguro que forma parte de nuestra enseñanza, pero guardarlo en una caja bien cerrada y precintada. Con eso no lograremos pasar página, pero será el primer paso.

Los apegos como ya hemos analizado, son venenos para el alma. Una persona apegada a una situación pasada, por ejemplo a una relación,

lanza energías que no solo le bloquean sino que puede dañar al receptor.

Aconsejo hacer ejercicios de autoafirmación, de sacar lo mejor de uno mismo. Tener tantas “carpetas” abiertas suele llevar consigo una baja autoestima por el hecho de verse anclada en el pasado.

Ejercicios en el exterior, respirando, cerrando los ojos y diciéndole al mundo “aquí estoy, he vuelto”, son ideales para superar pasados. Ejercicios de armonización de cuerpo y mente, marcarse metas, cuidarse, arreglarse, quererse. Y mirar a ese pasado como etapa de aprendizaje. Hasta la situación más dura pasada, te ayudará en el futuro.

MALTRATOS, POSESIÓN, MIEDOS Y SÍNDROME DE ESTOCOLOMO

La época de la esclavitud, no tan lejana, nos resulta repulsiva. La propiedad de una persona por otra. La compra de seres humanos. La base del maltrato es la misma, la posesión. Eres mía/mío, mi propiedad. Harás lo que diga, sino habrá consecuencias.

En la época de la esclavitud, los castigos físicos y psicológicos eran constantes. Las personas que maltratan hacen exactamente lo mismo. Castigos físicos o psicológicos, o los dos a la vez.

Si eres una persona maltratada, sea del grado que sea, nunca pienses que te quiere, pero “es así”. Nunca pienses que cambiará.

Nunca, nunca nadie que te quiera con sinceridad querrá verte sufrir. Quien te quiera de verdad, intentará evitar tu sufrimiento aunque sufra más para conseguirlo. Quien te quiera de verdad, se alegrará de verte cada día. Le alegrará tu sonrisa. Quien te quiera de verdad te ayudará a crecer, nunca bajará tu autoestima.

La persona maltratada, a veces se cree merecedora de esos castigos. La constante bajada de autoestima que el maltrato provoca, consigue que se tenga un sentimiento de culpabilidad. Aparece el pensamiento de merecer ese castigo, de no poder hacer nada en la vida sin él. Dependencia total, no valgo para nada. Quien maltrata consigue sumisión. Consigue el aislamiento de los familiares y amigos. Los miedos aparecen. Esos miedos hacen difícil apartarse. Un síndrome de Estocolmo realmente diabólico.

La dependencia económica hace el resto. Atada a una persona sin posibilidad de escapatoria.

A nivel energético, la posesión es la invasión energética que sufre una persona de una energía fuerte y manipuladora. Esa posesión provoca bloqueos enormes que impiden reaccionar. Los pensamientos del poseedor toman al poseído y se llegan a creer como propios.

Pero un día te das cuenta del maltrato que estás sufriendo, quizá al ver alguna noticia en la TV. Esos casos que siempre has mirado en la distancia pero con los que ahora te identificas.

A partir de ese día viene la época de liberación. Luchas contra tus

miedos, intentas remontar esa autoestima tan dañada. Empiezas a hablar sobre lo que te ocurre. Felicidades, el cambio, la liberación ha empezado. Necesitarás ayuda, búscala, la encontrarás. Hay mucha gente buena que te ayudará.

Quien se cree que eres de su propiedad, intentará recuperarte, con falsas promesas y amenazas. Pero recuerda, ni te quiere, ni te ha querido nunca, ni te querrá. La cobardía innata en este tipo de personas hará que se esconda como una cucaracha si te ve arropada. No dejes que la situación se alargue. Corta vínculos, siempre arropada por los tuyos y las instituciones. No estás sola, no estás solo.

CURIOSIDAD, ALIMENTO DEL ALMA

Los parámetros que nos indican la vitalidad, las ganas de vivir, incluso la felicidad, son difíciles de determinar pero la curiosidad, junto con la ilusión y la alegría son parámetros para medirla.

La curiosidad demuestra las ganas que se tiene de aprender, las ganas de saber los porqués para poder saber más. La curiosidad nunca debe agotarse, no debe desaparecer. Cuando eso ocurre, cuando deja de importar el funcionamiento de las cosas, el saber por qué las cosas ocurren, cómo ocurren y adentrarse en ellas, algo está fallando, se deja de tener interés en la vida.

Muchas veces a la curiosidad hay que alimentarla. A veces hay cierta "pereza" de investigar, de adentrarse en sensaciones nuevas, en otros conocimientos. Hay que luchar contra ello.

Una persona bloqueada es una persona que no sale de una situación, que está atrapada, sin fuerzas y, muchas veces, sin ganas de hacer cosas. Una persona bloqueada ha perdido la curiosidad o ser curiosa le requiere mucho esfuerzo. Una persona desbloqueada tiene ganas de saber, su curiosidad está a flor de piel.

El ejemplo lo tenemos en los niños o en prácticamente todos los cachorros del mundo animal. Deseosos de aprender, de vivir, curiosos hasta el cansancio, una maravilla de vitalidad. A medida que ese niño crece, baja su curiosidad, aprende como van las cosas tangibles, del entorno y poco más. Se adapta a la sociedad, a lo que está establecido que debes saber. Muchos aceptan y dejan de tener curiosidad, otros siguen sintiendo esa hambre de saber. Por mi pequeña experiencia, los que tienen curiosidad en sus vidas viven más y mejor.

La vida es un extraño y maravilloso regalo con infinitas cosas a aprender. Las normas sociales son las barreras que intentan impedir que seas curiosa. Hay que rebelarse mediante las ganas de saber. No me refiero solo al saber "mecánico" de las cosas, sino al saber general, al saber la esencia de uno mismo y sus posibilidades.

Muchas doctrinas orientales, como filosofías herméticas medievales hablan del veneno de la ignorancia. La ignorancia entendida como una ceguera a dejarse llevar por lo físico y lo socialmente establecido dejando de lado la esencia espiritual del ser. En budismo, hinduismo y Jainismo, la ignorancia

es otro de los mayores obstáculos de la evolución. Por ello es uno de los grandes venenos energéticos.

Las normas sociales "domestican" la personalidad y la curiosidad. Quieren mantener un control sobre todo para evitar que la curiosidad aparezca. A lo largo de la historia, el poder (los que han creado esas normas) ha eliminado a los que se preguntaban demasiado e investigaban y afirmaban teorías fuera de lo establecido.

Giordano Bruno, quemado en la hoguera después de pasar ocho años preso por afirmar que la Tierra giraba alrededor del Sol. Miguel Servet, quemado también por dudar de la Trinidad (también hizo una descripción de la circulación de la sangre y cómo se mezcla con el aire de los pulmones), Copérnico, Kepler, Descartes, incluso Galileo al que, después de enseñarle el potro de tortura, optó por retractarse por haber creído que el Sol era el centro inmóvil y la Tierra no era el centro y se movía. Y por supuesto cientos de miles, millones de personas a los que el "poder establecido" hizo callar en su día.

Por suerte hoy no queman en la hoguera ni torturan por el simple hecho de ser una persona curiosa. Utilizan métodos más sutiles. En el tema de energías, sencillamente ignoran o desprecian cualquier nuevo conocimiento. Somos afortunados de que el cambio de mentalidad ya es demasiado fuerte. Aunque intenten pararlo (que lo hacen) no van a conseguirlo. Te aconsejo que luches contra lo que te impida tener curiosidad, saber más. La curiosidad alimenta el alma y da vida.

ANTÍDOTOS DEL EGO

Saber escuchar con el corazón, con el alma, olvidando durante ese tiempo los problemas que uno puede tener, es uno de los antídotos del ego. Abrir los sentidos a quien habla. Dar lo que se espera de ti, sencillamente, un apoyo. Escuchar sin juzgar, sin creerse en la posesión fácil de la solución. No caer en los consejos fáciles pues cada situación es única y compleja. Si sabes escuchar de esa forma estás haciendo un bien a quien habla, y estás sanando tu alma liberándola del yugo del ego, el cáncer del alma.

El ego es el que te dice constantemente que todo gira alrededor tuyo. Es el que precisa reconocimiento y llamar la atención. Es el que, mediante los mecanismos que sean, quiere hacer que se fijen en ti, que te reconozcan, que te alaben o compadezcan, que te den la razón, el que quiere que te escuchen sin escuchar. El ego es esa voz interior que cuando estás escuchando a alguien te dice que intervengas para demostrar que los problemas o logros del otro no son nada comparables a los tuyos. El ego es un falso placer pasajero que crea vacío.

El ego impulsa a la prepotencia. Es el causante de actividades corruptas, es la semilla de la avaricia. El ególatra necesita aparentar para ser reconocido. El ególatra esconde un gran complejo de inferioridad.

Escuchar sin caer en el “yo más”, limpia el alma. Es curioso ver en grupos cómo alguien cuenta alguna experiencia maravillosa y aparece el ególatra para demostrar que él la ha vivido o quizás superado. O cómo alguien cuenta una desgracia, un problema y aparece quien afirma que eso no es nada comparado con lo suyo.

Los antídotos para el ego son escuchar, humildad y respeto hacia los demás. Todos debemos practicarlo pues el ego nunca desaparece, siempre, en mayor o menor medida, está ahí. Se debe ser constante en la lucha contra el ego, analizarse como reaccionamos ante situaciones, como reaccionamos cuando interactuamos con personas.

El ego es una creación de la mente para recibir satisfacción fácil resultante de ser el centro de atención. Es un placer que se deshincha como un globo pues se alimenta de lo superficial. El ego suele ser consecuencia de la baja autoestima.

Los que se dedican a las terapias y energías deben trabajarlo muy especialmente. Huye de quien diga que todo lo sabe, de los que tienen respuesta para todo, de los que saben de todas las terapias y métodos, de los que afirman que su método, técnica o terapia otorga el éxito total y la iluminación. La búsqueda de la paz interior es un camino de vida, de trabajo y coherencia. Este libro y cualquier otro método que existe, solo es una ayuda que puede hacer un clic en tu interior. A partir de ese momento, si se sigue buscando, aprendiendo y sintiendo, la fortuna (ser afortunada) y la paz interior (fruto de la coherencia) van tomando fuerza.

Aunque somos una infinitesimal parte de un mundo infinito, nuestros actos, por pequeños que sean, dejan huellas. Hay que conseguir que esas huellas, liberadas de ego, marquen el sendero para los demás.

¿BUSCAMOS TU TESORO?

Nadie acaba descubriendo nunca su potencial. No es por dejadez, ni por desinterés. La sociedad, desde tiempos inmemoriales, prioriza lo material, la subsistencia, la lucha política, el poder, el ego, el dinero, ante la búsqueda de los potenciales energéticos completamente únicos y maravillosos que cada uno tenemos. Se ha montado todo de tal forma que, después de batallar cada día por esa supervivencia material, queda poco tiempo y ganas de conocerse a uno mismo.

Afortunadamente, la conciencia social va cambiando poco a poco y hay un despertar en esa búsqueda de los "tesoros interiores". No es fácil. Los problemas diarios atenazan, bloquean la mente y el espíritu.

Como siempre, cuando se quieren conseguir metas, el primer paso y más importante es tomar esa consciencia. Cuando algo en ti despierta y siente curiosidad por saber más, por sentir más, por ver más, por ser interiormente más feliz, se puede decir que ya estás en el camino del autoconocimiento.

Prácticamente no hay escuelas, no hay manuales, no hay reglas ni leyes. La búsqueda de ese tesoro es distinta en cada persona, pues todas tienen circunstancias distintas. Tu tesoro interior, que lo tienes, está esperando que lo encuentres y cuando eso ocurra, tu concepto de la vida cambiará. La afrontarás de otra forma, desde otro punto de vista. No es fácil, está escondido, tapado por las normas sociales impuestas. Todos los tesoros aparecen con dificultad. Lo más probable es que encuentres joya a joya. Cada joya, cada piedra preciosa es un gran avance, son facetas de ti que desconocías y que te ilusionan para continuar.

La búsqueda del tesoro interior almacena muchos tesoros. Es la búsqueda de los dones, de las misiones de vida, de respuestas, de conocimiento, de paz interior… mil tesoros más esperando que los desarrolles. La búsqueda es, por lo tanto, el tesoro en sí.

Este libro intenta ser una herramienta para ayudarte a encontrar ese tesoro. Que logre su cometido en ti, sería la mayor de las satisfacciones. El efecto cadena estará asegurado pues ayudarás a otras personas en la búsqueda de su tesoro.

EL ALTAR

Hay un pequeño gran indicativo de que se ha empezado a ver la vida desde una perspectiva más energética. Muchas veces ocurre sin darse cuenta, otras es de forma consciente. Se trata de la creación en la casa de un pequeño lugar donde se concentran o donde se encuentra paz e inspiración para los ejercicios energéticos. Ese lugar es el templo o el altar.

No tiene que ser un lugar que ocupe mucho espacio, puede ser sencillamente un estante donde hay una figura que te inspira, quizás alguna piedra. Son pequeños lugares donde el alma se siente bien. Poco a poco ese altar se va utilizando para más cosas. Se encienden velas, quizás incienso, y se hacen ofrendas (flores, semillas, agua…). También se depositan en él provisionalmente peticiones.

En India cada casa tiene su altar, es un lugar que se cuida mucho pues representa la conexión con lo superior y con lo interior. Del altar emanan energías hacia la casa y los que la habitan. Son lugares de meditación, de petición, de ofrenda y agradecimiento. La práctica ritual es quizás lo que más unifica al hinduismo (mezcla relativamente nueva de muchas prácticas antiguas). Los pequeños templos ya no solo en casas sino en las calles, en cualquier lugar.

Como curiosidad, los templos más grandes suelen ser muy recargados y enriquecidos de colores y figuras en su exterior. Al entrar en ellos, suelen ser sencillos y parcos en decoraciones. Lo exterior, lo exuberante y excesivo queda fuera y al entrar, el creyente se impregna de la sencillez, deja lo artificial y se concentra en su ser real.

El altar se convertirá en el punto donde recurrirás para conectar con tu ser y emitirá buena energía a toda la casa. Quizás sin darte cuenta ya tienes uno, un lugar donde tu mirada se dirige y encuentra paz. En ese lugar seguro que has puesto algo que te transmite buenas energías.

Si no tienes un altar en tu casa (insisto, no tiene que ser opulento) te animo a crearlo, con sencillez. Poco a poco se convertirá en tu pequeña “oficina” energética para tus ejercicios y trabajos.

En la segunda parte del libro abordamos ejercicios prácticos muchos relacionados con esta primera parte. En muchos de esos ejercicios nombro el altar. Estoy seguro que si no lo tienes, ya estás mirando a tu

alrededor para buscar el lugar ideal.

VIVIR PARA SABER MORIR

Esta vida es una preparación para el traspaso a otras vidas más plenas. Según vivas, según hagas, según sientas, ese traspaso será más o menos fluido. Se tiene mucho menos miedo a la muerte en sí, que a la forma de morir. El gran miedo es al dolor y al sufrimiento.

A tu alma le esperan grandes y plenas experiencias. Si cultivas tu alma en esta vida, ese traspaso no será doloroso, sino suave y con asomos de curiosidad. Si cultivas tu alma en esta vida, tus existencias energéticas futuras serán más enriquecedoras.

Si la vida en este plano es egoísta, acumuladora y llena de apegos a todo lo material, el traspaso evolutivo será más complejo. La posibilidad de sufrimiento es mayor y el peligro a quedarse anclada en este plano, atada a tus apegos, es enorme. Los venenos energéticos son los pesos causantes de ese anclaje. De ahí la importancia de saber vivir e ir trabajando los venenos inevitables en la vida con sus antídotos. El proceso del paso a otra existencia será más fluido y estoy completamente convencido que menos doloroso.

Cuando hablo de entidades en las casas o en las personas, hablo en muchas ocasiones de éste tipo de situaciones. Almas que pesan, cuyos lastres residen en lo material vivido, en la existencia terrenal (capítulo 1).

Se debe comprender que en el traspaso a la siguiente experiencia del alma, nada material te vas a llevar, nada… en absoluto, ni tu propio cuerpo. Cuanto más acumules dando placer físico al ego, cuanto menos generosa seas con los demás, más posibilidades de llevar pesos en los bolsillos del alma. Practica la ética, la generosidad, céntrate en provocar felicidad en los demás. Medita, disfruta de lo que tus ojos te regalan. La vida nos pone en situaciones límite y de nuestras reacciones dependerá la fluidez en el maravilloso viaje del alma a otra existencia física.

La pérdida de un ser querido, observándola desde esta perspectiva, hace que sea más llevadera. No exime del dolor, ni mucho menos, la pérdida requiere un duelo, pero desde el amor ante el viaje tan maravilloso que va a hacer, el dolor se atenúa.

En el capítulo 140 planteo un ejercicio de visualización de la propia

muerte. Es duro, pero puede ayudar a comprender ese gran paso del alma.

LA HISTORIA DE TU ALMA

Tu alma ha habitado otros cuerpos y otras formas de vida miles de veces, quizás millones. De cada una de esas experiencias, de la forma en que se han respetado las “normas” dhármicas, ha ido evolucionando. Ahora, en este momento, tu alma habita e interactúa con tu cuerpo, habita e interactúa con tu mente y es testigo de cómo vives esta nueva magnífica oportunidad de evolución.

La mente, a veces, es considerada un escollo para el alma pues está programada para interactuar principalmente con el mundo físico. Depende de ti enseñar a la mente a conocer tu alma y acceder al tesoro de la inmensa experiencia contenida en ella.

Cuando se vive de espaldas al alma o contra las leyes dhármicas más básicas, se pierde la magnífica oportunidad de esta reencarnación. Cumplir esas normas dhármicas no debería ser complicado. Estas normas se pueden resumir en que nuestros actos aporten positividad y en consecuencia que no afecten negativamente a la naturaleza, a los demás y a nosotros mismos. Cuando los actos realizados en una vida, quebrantan esos principios, se crea el mal karma o peso que frena tu evolución. No confundamos el dharma con las normas sociales (tan a menudo hipócritas y sin sentido) o religiosas (tantas veces partidistas y fuente de conflictos). Vale la pena aprovechar esta gran oportunidad. El tiempo es un término que poco cuenta en el mundo de las energías, pero alguien dijo que es más fácil que una tortuga saque la cabeza dentro de un aro flotando en medio del océano que tener la oportunidad de una nueva reencarnación.

Y aquí estamos ahora, ante una nueva oportunidad de evolución. Cada día lo es. Si lees estas líneas tienes mucho avanzado pues significa que eres una buscadora que intenta ser coherente con tu alma. La búsqueda es constante, llena de altibajos, pero desemboca en la coherencia de los actos que es el nacimiento de la paz interior. Sentir esos momentos de paz interior es sentir que estamos haciendo un buen trabajo.

No voy a invertir días de mi vida en saber que otras existencias he tenido para intentar reparar errores de otras vidas. No voy a caer en el juego de la mente de identificar obsesivamente lo que he sido o he hecho. Respeto a quien lo haga. Para mí, lo vivido, los actos y

enseñanzas de las decenas de miles de vidas anteriores ya están implementadas en mi ser, sus aciertos y errores, y hoy soy el resultado de todo ello. Pero si me gusta sentir sin más. Imagina las aventuras que ha vivido tu alma, imagina las existencias en miles y miles de seres vivos. Digo seres vivos pues tu alma, casi con toda seguridad, empezó lo que los jainistas llaman Nígodas y Ekendriyas, que son los seres más ínfimos de todos los seres microscópicos. Y más allá todavía, también los jainistas hablan de reencarnaciones en objetos inorgánicos como las llamas del fuego, la brisa, las gotas de agua, las piedras… Para mi es maravillosa la historia del alma, el pensar que he sido ave, viento, fuego, pez, gato, perro o caballo antes o después de reencarnaciones humanas. Existencias quizás de horas y existencias atemporales. Toda esa historia está implementada en tu alma.

Debido a lo anterior hay personas que sienten atracción por el agua o por la lluvia. Quizás también sienten tanta afinidad con su ser vivo de compañía, posiblemente, en alguna de sus existencias haya sido perro, gato, caballo o ave. Sea como fuere, maravilloso.

Como apunté en el capítulo 79 (karma) intentar cambiar, limpiar o eliminar acciones de otras vidas para solucionar supuestos problemas en esta, es un juego extremadamente peligroso que desaconsejo totalmente.

Tu alma es el maravilloso resultado de quizás millones de existencias.

VAMPIROS ENERGÉTICOS

Los vampiros energéticos son ladrones conscientes o inconscientes de energía de los demás. No pueden ni mucho menos quitar energía a todo el mundo, las defensas y protecciones de cada uno lo impiden, pero cuando logran esquivarlas, se convierten en auténticos parásitos energéticos que pueden llegar a vaciarte al tiempo que ellos aumentan su fuerza (que es la tuya).

Hay muchos tipos de vampiros energéticos y tienen muchas formas de conseguir robar energía. Por clasificarlos, los dividiría en vampiros conscientes y vampiros inconscientes. Los dos son nocivos pero, evidentemente, los conscientes son más peligrosos. Son conocedores de su poder y reconocen a sus víctimas. Pueden llegar a provocar bloqueos tremendos.

Desgraciadamente hay situaciones extremadamente conflictivas. Por ejemplo cuando la pareja o algún familiar lo son, cuando en el trabajo los hay o en el círculo estrecho de amistades.

Reconocerlos es un ejercicio de despertar interior, de hacerse caso. Una herramienta muy utilizada por este tipo de personas es convertirte en un saco de basura donde volcar todas sus penas, sean reales o inventadas. Llegan a conseguir que te sientas responsable por no solucionar su vida. Otro método que utilizan es justamente el contrario, una excesiva predisposición a ayudarte y escucharte con la única finalidad de bajar tus defensas (confiar) para así poder tener acceso a tu interior. Lobos con piel de cordero. Por supuesto cualquier tipo de maltrato físico o emocional es una forma de vampirismo energético violento.

Las soluciones son muchas dependiendo de la proximidad y relación con el atacante. Lo más fácil es alejarse si es una persona que no está dentro del círculo familiar o laboral. De nuevo hay creer en uno mismo para tomar esas difíciles decisiones. Muchas veces esto no es posible a causa de las relaciones familiares o laborales con el vampiro. En estos casos una pauta es aprender a decir NO. Los vampirizados sienten la extraña sensación de estar obligados a asentir a las demandas del vampiro. Decir NO, poco a poco, a lo que no corresponde, es una forma de liberación. Por último otra forma de evitar esos robos es el auto trabajo energético. Trabajos que aumenten

el aura, las defensas. Trabajos que hagan canalizar mejor. Preparar objetos que sirvan de escudos ante esas personas y trabajar nuestras energías, el aura, hace que las defensas sean más fuertes. La dificultad es lo que hace desistir a un vampiro en sus ataques. En la segunda parte, describo varios métodos para conseguirlo)

Otra manifestación del vampirismo energético es el robo de uno de tus tesoros más preciados, el tiempo. Son los ladrones de tiempo. Personas que te utilizan para que inviertas tu tiempo en cosas que no te corresponden. Suelen incitarte a hacer acciones que ellos pueden realizar perfectamente. Si cedes, poco a poco avanzan. De nuevo analizarse para ver las razones por las que se cede a ese tipo de esclavitud y aprender a decir no, son a priori las mejores soluciones.

TEORIA DE LA VENTANA ROTA

Hay una teoría de criminología muy curiosa sobre el comportamiento humano para prevenir el vandalismo Es la teoría de la ventana rota desarrollada por Philip Zimbardo en 1969. Dice así:

> "Consideren un edificio con una ventana rota. Si la ventana no se repara, los vándalos tenderán a romper unas cuantas más. Finalmente, quizás hasta irrumpan en el edificio; y, si está abandonado, es posible que lo ocupen ellos y prendan fuego dentro. O consideren una acera o una banqueta: se acumula algo de basura; pronto, más basura se va acumulando; con el tiempo, la gente acaba dejando bolsas de basura…"

Me llamó la atención su posible aplicación al mundo energético, a nosotros mismos, a las relaciones con los demás y a nuestras propias casas.

Si aplicamos esta teoría a nuestra persona, podemos tomar consciencia de lo importante que es cuidar y respetar nuestro cuerpo, mente y espíritu. Si la dejadez, la pereza y la falta de energías aparecen, cada vez será más fácil entrar en bloqueo pues uno mismo no se valorará y se deteriorará. Las personas del entorno malintencionadas, verán en esa persona con las "ventanas rotas" alguien débil a quien quitar energía. Dejándote, aparecerá el bloqueo y el deterioro será imparable.

Si la aplicamos a las relaciones con los demás, ocurre algo parecido. Si dejamos de prestar atención, dejamos de escuchar, de ayudar, de estar ahí, en definitiva, de cuidar nuestra relación con los demás, dejaremos también de recibir ese apoyo que también necesitamos, esa ayuda, esa sintonía con el entorno.

Y, por supuesto, la podemos aplicar a las casas. Ahí confluye con las teorías del feng shui. Si la casa está dejada, desordenada, quizás con pequeños elementos rotos, el deterioro de la misma será cada vez más fácil. Si en una casa lo tenemos todo bien arreglado, costará mucho que alguien lo desordene o deje las cosas por en medio. Si hay desorden, se le pierde el respeto a la casa y no se tendrá ningún escrúpulo en seguir desordenando.

Toma conciencia de tu estado energético, del estado energético de las

relaciones con los demás y del estado energético de la casa. Es importante para evitar bloqueos.

PARTE II

EJERCICIOS Y RITUALES

LIMPIEZA DE ACCIONES PASADAS (KARMA) QUE ATORMENTAN

Las acciones que realizamos en esta vida suponen aprendizajes. Tanto los errores como los aciertos forman parte de la formación evolutiva. Las acciones de otras vidas ya están implementadas y asumidas. Esta vida es resultado de las miles de vidas anteriores y supone una nueva oportunidad de avance.

Soy muy reacio y contrario a intentar trabajar karmas de otras vidas tal como he expuesto en el capítulo 79. Pero estoy muy a favor de hacer limpiezas de acciones realizadas en esta vida que pueden haber generado karma negativo (capítulo 13 “Cuando aparecen fantasmas del pasado”). Pueden ser desde pequeñas acciones que parecen no tener importancia a acciones más complejas. La base, el secreto, es haber aprendido de ellas y haberse arrepentido con total sinceridad.

No hablo de grandes acciones negativas, sino de hechos más o menos cotidianos que por la razón que sea no se han borrado del recuerdo y, cuando piensas en ellos, te crean malestar. Puede ser una mala respuesta a alguien, el no haber ayudado cuando se podía, el dañar con las palabras o hechos, o acciones relacionadas con los venenos energéticos (capítulo 62).

Para realizar este ejercicio de limpieza, necesitaremos una piedra pequeña, una vela, un papel pequeño (suficiente para envolver la piedra), cuerda y lápiz.

La piedra a ser posible debe ser bonita, no importa qué tipo de mineral sea. El simbolismo es ofrecer algo que te gusta y aprecias como ofrenda de arrepentimiento.

La vela es una constante en prácticamente todos los trabajos energéticos. Símbolo de transformación. Aconsejo velas veganas, que no contengan contaminantes ni grasas animales.

El papel y el lápiz lo utilizarás para escribir palabras desde el alma.

La cuerda es lo que unifica todo lo contenido.

Realización del ejercicio:

Sin prisas, con la máxima paz y habiendo creado un ambiente idóneo

para el trabajo, pon los componente en tu altar o sobre la mesa. Primero, con tus manos, transmítele a la vela el objetivo. Que tu mente se involucre y transmita a las manos, y estas a la vela, la acción que quieres transformar. Piensa en esa acción, el posible mal que hiciste y del cual eres consciente y ofrece humildemente tu perdón. Pide a la vela que transforme tu dolor en paz. Pide a la vela que la persona afectada reciba toda tu energía de arrepentimiento y perdón. Enciende la vela y siente el poder de transformación. La mecha prende y transforma su energía en calor, color, olor y luz. El peso de esa acción empieza a desvanecerse.

Coge el papel y el lápiz y deja que las palabras se vuelquen. No importa que la letra no se entienda, no está destinado para que lo lea nadie. Estás vaciando la mente de culpa, de restos que entristecen. Hazlo con calma, emociónate, involucra al alma.

Coge la piedra y carga en ella las intenciones que has transmitido a la vela. Cárgala con tus manos con tus mejores energías, visualiza lugares, alegrías, vuelca lo mejor de ti en ella. Transmítele que aquella acción no positiva de la cual tanto te arrepientes, te ayudó a cambiar. Transmítele tu deseo sincero de reparar lo sucedido.

Coloca la piedra sobre el papel y envuélvela, conscientemente, unificando lo volcado tanto en letras como en energías.

Coge la cuerda y comienza a atar para unir el ritual. Da vueltas al pequeño paquete con la cuerda para que quede bien sólido y átalo. En ese paquete reside algo que te atormenta y pesa.

Deja el paquetito en tu altar junto a la vela. Cuando lo desees, sea a continuación o al cabo de unos días, vas a hacer la entrega a la naturaleza, vas a acabar de limpiarte de restos de culpa. Busca un lugar en la naturaleza y, agradeciendo con el alma, entrégalo. Puedes ponerlo bajo unas hojas, enterrarlo o lo que sientas. Disfruta del momento de la entrega, emite perdón y agradecimiento. Deja que tus emociones afloren.

Puedes complementar más adelante este ejercicio con una vela en la que cargarás energías de agradecimiento. Si sientes que tienes que repetirlo para potenciarlo, hazlo las veces que creas oportuno.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DE CHAKRAS

En el capítulo 73 he expuesto el método de respiración de chakras. Vamos con un ejercicio práctico.

Un mal físico tiene una consecuencia energética, una falta de energía continuada puede provocar un mal físico. Eso quiere decir que, sin entrar en el origen de ese mal, los chakras de las zonas cercanas a ese mal físico, están resentidos o forzando a un ritmo superior. La técnica de la respiración de chakras puede ayudar a sanar ese dolor. Se trata de hacer respirar conscientemente ese chakra armonizando con la respiración física. Las manos tienen un papel fundamental.

Imaginemos un punto físico donde tengamos un mal. Por ejemplo el estómago. Para ello sitúa (rozando) los dedos o las palmas de las manos sobre la zona amplia afectada. Concentra tu atención en ese punto. Al inspirar físicamente, sensibiliza esos chakras y nota la sensación de que también están inspirando energía vital. Mantén unos instantes el aire en tus pulmones y la energía en ese punto, que su riqueza se asimile en la zona. Al espirar físicamente, espira energéticamente en ese punto expulsando de ti la energía contaminada. Repítelo centrando tu atención en ese punto, sensibilizando para que respire energías.

Probemos este método con un dolor de cabeza. Puedes hacerlo de pie o estirada, la comodidad es importante. Coloca las manos en tu cabeza, dependiendo donde esté más o menos situado el dolor. Los dedos (los chakras de las yemas de los dedos) rozando la zona, sensibilizando. Empieza a armonizar la respiración física y la energética. Al inspirar atrae lo fresco, las energías puras y limpias de la naturaleza. Aguanta algún segundo el aire y la energía en ese punto para que empape de vida y espira. Al espirar, visualiza como el dolor (representado como algo no positivo, un peso, una nube contaminada…) sale de tu interior, es expulsado. Realiza este ejercicio durante el tiempo que te sientas cómoda, a partir del primer minuto se logran efectos.

Si vas repitiendo durante unos minutos este ejercicio, verás que armonizar la respiración física y energética es cada vez más fácil y relajante. Puedes aplicar esta técnica a cualquier punto del cuerpo

pues en todos los puntos hay chakras o entradas/salidas de energías. En el caso de tratar un lugar donde no lleguen las manos, por ejemplo la espalda, aplica las manos por la parte delantera, el efecto es similar.

Con esta técnica vas a notar como el punto tratado, sus chakras, van a absorber energía vital que ayudará a tratar efectivamente el problema. Se estará coordinando lo energético y lo mental con los beneficios colaterales que ello supone. Podemos considerar el mero hecho de realizar este tipo de acción como una gran meditación sanadora y un formidable ejercicio de canalización. Realizando correctamente este ejercicio, podremos visualizar como la negatividad (energía contaminada) va siendo expulsada y sustituida por energía vital nueva.

Los ejercicios de respiración de chakras son también ejercicios de relajación.

LIFE CELEBRATION. EJERCICIO DIARIO DE CANALIZACIÓN

Cuando trabajar las energías se implementa en el día a día, podemos decir que tu nivel de evolución es alto. La comunicación con tu alma es elevada. En muchos casos no es así y personas con muchísimas posibilidades solo recurren a las energías cuando se tienen que tratar un mal. La prevención evitará muchísimos bloqueos y físicamente te ayudará a tener más salud.

Este ejercicio solo te va a ocupar unos minutos. Es un ejercicio de vida, de agradecimiento y sobre todo, de canalización. Si puedes realizarlo cada día, maravilloso, sino realízalo siempre que puedas, y no solo por las mañanas, a cualquier hora del día. Puedes realizarlo en casa o en el exterior rodeado de naturaleza.

En pie, si es posible sin calzado, vamos a hacer tres respiraciones profundas. Inspiración, aguantar el aire en el interior y expulsarlo, todo ello concentrando la atención en el aire absorbido, retenido y expulsado.

Seguidamente, según la técnica de la respiración de chakras, vamos a inspirar concentrando como punto de entrada el séptimo chakra (la coronilla). Inspiraremos armonizando la respiración con ese punto marcándolo con las manos y (importante) al espirar bajamos esa energía por todo nuestro cuerpo hasta los pies (lo no positivo se va a tierra). Acompaña con las manos en ese recorrido energético en tu interior. Inspiramos energía por el séptimo chakra, mantenemos el aire y espiramos al tiempo que la energía desciende por el interior hasta llegar a los pies.

Es importante que a partir de estas instrucciones, generes tu propio método. También es importante (al menos a mí me ayuda) la gesticulación, Al inspirar elevo mis manos todo lo que puedo y desciendo hasta mi séptimo chakra como “recogiendo” energía. Después las manos acompañan el recorrido por todo el cuerpo hasta llegar a tierra.

Es una ducha de energías que te creará optimismo. El optimismo lo genera la energía limpia y nueva y el haber eliminado restos de no positividades.

SENCILLO RITUAL DE GENEROSIDAD

La generosidad es un principio sagrado de la evolución y es generadora de muy buen karma. Dejar por un momento en pensar en nosotros para dedicar nuestras energías a los demás es un ejercicio de generosidad. Si a esta intención le aplicamos una acción por medio de un ritual, el ejercicio se amplía en su fuerza.

Primero piensa en la persona o personas a quien va a ir dirigido el ritual. Piensa en su problema y siente empatía.

Es importante remarcar que al hacer un ritual por otra persona no se debe realizar para imponer una forma de pensar, ni decir con quien debe estar o no, ni lo que debe estudiar, hacer o decidir. No somos jueces divinos para decidir por esa persona. El ritual de generosidad es respeto y apoyo total para que se salga de una situación difícil. Pedir para que se supere una enfermedad, para que llegue alegría, paz interior, fortuna (ser afortunada), para tener fuerza ante cambios y dificultades…. es correcto.

Una vez que ya tienes en mente ayudar a esa o esas personas, busca tantas piedras como personas por las que pedir. Busca piedras planas, rodadas, de esas en las que puedes escribir con un lápiz, da igual el tamaño. El esfuerzo por encontrarlas ya es energía que mandas. Se puede decir que el ritual empieza desde el momento en que decides firmemente hacerlo.

Cuando las tengas y llegue el día de trabajarlo, enciende una vela a la que has transmitido con tus manos tu deseo de cambiar una situación. Coge la piedra y con un lápiz escribe en ella el nombre de la persona a quien va dirigida tu petición y si lo deseas alguna palabra que englobe el objetivo. Hazlo intensamente, conscientemente, con todo tu amor.

Cuando lo hayas escrito, coge la piedra con tus manos y visualiza el objetivo cumplido. Visualiza a esa persona o a esas personas (cada piedra una persona) feliz al haber superado la situación comprometida en la que se encontraba. Dedica unos minutos a esa visualización.

Después deja la piedra en tu altar. Pasados unos días vas a hacer la entrega a la naturaleza. Busca un lugar, si hay agua genial, sino un lugar que te transmita paz. Con la piedra en tus manos vas a visualizar lo que quieres que se vaya de la vida de esa persona (un mal, una mala situación económica, por ejemplo) y la depositas en un rio o

cuerpo de agua con la intención que la corriente, el agua limpia, la naturaleza, se lleve lo no positivo. Que limpie la piedra (la persona) de la no positividad que le afecta. Si la dejas en la montaña, visualiza como día a día los elementos se llevarán lo no positivo.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL CHAKRA GARGANTA

El quinto chakra (garganta) es clave para lograr la coherencia con el alma, fuente de paz interior. Es el chakra de la comunicación en todos los sentidos incluido el de expresar y mostrar lo que realmente somos. Muchas veces se representa un papel en la vida que no corresponde a lo que interiormente se es. Ese papel puede ser representado obligado por las circunstancias del entorno o puede ser voluntario para agradar a los demás. La mayor belleza que puede tener una persona es la coherencia entre sus actos y su alma. En el capítulo 20 (Las tres almas) expongo algunas claves de la coherencia que debe existir entre alma, mente y acciones.

Para activar este chakra se requiere constancia. Muchos actos que esconden la verdadera forma de ser, son actos reflejos que se hacen por costumbre. Trabajar este chakra con el objetivo de no disfrazar el alma, puede provocar darse cuenta que personas cercanas no lo están tanto, que personas importantes, no lo son tanto. Pero también provocarás que personas que creías lejanas cobren importancia e incluso que aparezcan nuevas en tu vida. Este punto es importante, quizás no sea tu caso, pero si lo es y realizas ese cambio, pueden abrirse nuevas oportunidades de felicidad. La afinidad entre personas es difícil de encontrar y más difícil todavía si se representa ser lo que no se es. No es casual que a nivel emocional esté tan relacionado con el chakra del corazón. El aura es también recompensada por esa coherencia, el mensaje coherente fruto de la buena canalización del chakra garganta hace que el aura se contagie de esa riqueza y aumente su imán.

Os propongo unos ejercicios a realizar para intentar conseguirlo. Puede resultar alguno evidente y demasiado sencillo, es así. En lo sencillo suele residir la respuesta a casi todo, la mente lo suele complicar todo. Quizá os cueste al principio, sin embargo, con constancia se convertirán en costumbre y lograréis canalizar perfectamente.

- Ejercitar el expresar lo que se siente. Bajar las corazas defensivas demasiado fuertes ante los demás. Quizá en el entorno habitual cueste al principio. Pero empieza a hacerlo

en otros entornos. Sencillamente en tu día a día realiza una pequeña acción que pueda ayudar a otro, aunque sea casi insignificante. Una sonrisa a alguien que te ha dejado pasar, un sencillo "cómo estás" a alguien que sueles ver y con quien no sueles cruzar muchas palabras, una llamada a alguien que no sabes hace mucho de él y aprecias, unas palabras de ánimo a alguien que lo precisa… Hay mil formas, busca la tuya. Sentirás un freno interno que te impide expresar, supéralo, pasa por encima de él. Al momento te sentirás liberada.

- Escucha a los demás. Ejercicio fundamental para desbloquear este chakra. Las personas con el chakra garganta bloqueado tienden a tener dos mundos: el interno y el externo. Hay que aprender a escuchar, con atención y empatía, interrumpiendo lo mínimo. Evitar interrumpir para decir el ya clásico "yo también" o "yo más", sea positivo o no. Es un ejercicio de humildad, una persona con el chakra garganta bloqueado se convierte un poco egoísta de su mundo. Practícalo. Evidentemente generalizo pues hay personas por ejemplo que absorben y quitan energía al hablar, en esos casos existe poca similitud álmica.

- Canta, sí, ¡canta!, en la ducha, en el coche, deja que esa energía salga, no tengas vergüenza ni valores cómo lo haces, todo lo contrario, ríete de cómo lo haces. Se facilita la transición de energías desde el interior al exterior.

- Trabájate la tendencia a exagerar incluso la mentira (si es que la tienes). Al tener ese chakra cerrado, y como medida de defensa, puede ocurrir que se tienda a exagerar situaciones o a no decir la verdad sobre ellas. Haz que no sea necesaria esa tendencia. Explica los por qué (ejercicio de comunicación) y te sentirás mejor. Si se analizan pequeñas mentiras, nos damos cuenta muchas veces de lo inútil que es decirlas. Si tus actos son nobles y coherentes, la mentira no es necesaria. Si se oculta la verdad para no herir o para evitar la burla, hay que plantearse si entorno es el adecuado.

- Un colgante energizado con una piedra que haga canalizar energías a ese punto. Sirven muchos tipos de piedras, desde cuarzos (amatista, rosa, cristal de roca) hasta piritas, rubíes, granate, turquesa, zafiro, lapislázuli… Lo importante ya no es la piedra en sí, sino la carga que le des. Para cargarla, puedes transmitirle con tus manos y con total sinceridad lo que eres y piensas interiormente y visualízarte siendo esa persona que

expone su forma de pensar con total seguridad.

- Transmite energías con tus manos a ese punto. Colócalas en la garganta y haz respirar ese chakra. (Capítulo 73).
- Busca tu método. Cree en ti y después del autoanálisis, crea tu propio método para trabajar ese bloqueo. Es otra de las consecuencias positivas del proceso evolutivo, crear tus propios métodos para conseguir fines.

El efecto dominó al ir desbloqueando este chakra es más potente que en otros. Cuando se consigue un avance y se ven las consecuencias positivas de ello (comunicación sincera) aparecen energías parecidas a la euforia que animan a seguir trabajando el desbloqueo. La autoestima sube.

El escollo son las marcas que esa bloqueo ha formado en el carácter, pero el carácter se moldea con las nuevas experiencias (Capítulo 99, Las marcas del carácter).

SOLUCIÓN DE URGENCIA ANTE UN ATAQUE DE NEGATIVIDAD

Hay momentos o situaciones en que personas o lugares emanan mucha negatividad. En el caso de no poder abandonar el lugar, cuando se nota que esa negatividad te está impregnando, hay pequeñas soluciones que pueden ayudar a evitar cargarse de esa energía no positiva.

La energía, como la electricidad, busca conductores. Las personas, según sus características y estado energético, pueden atraer o absorber negatividad en los lugares donde ésta abunda. Para que esa negatividad no llegue a ti, lo mejor son las protecciones naturales (al aura), objetos que absorbiendo lo negativo, te protegen, y objetos que crean una pantalla de protección. Pero si el aura está baja o la negatividad es elevada y no se dispone de esos objetos hay otras formas de actuar si las circunstancias lo permiten.

La negatividad es un tipo de energía que como tal, no desaparece, pero si se conduce hasta tierra, se evitará que quede con nosotros y se pegue en nuestra aura provocando desajustes. Cuando se está expuesto a negatividad, y se es consciente, hay que darle salida a esa energía, lograr que nuestro cuerpo haga de simple transmisor. En general hay que conseguir que esa energía no positiva vaya a “tierra”, donde se desvanecerá. Varios métodos consiguen llevar esa energía a tierra. En todos ellos tenemos que hacer el pequeño esfuerzo de visualizar esa descarga.

Descalzarse poniendo los dos pies en el suelo es uno de ellos. Descálzate y visualiza esa energía que te envuelve, que no tiene salida, y le das esa salida por los pies. Puedes también hacerla salir por las manos, toca con las dos manos un mueble de madera, una pared y visualiza de nuevo que es una salida para esa negatividad. Acompaña este ejercicio con respiraciones, inspirar supone una entrada de energía limpia. Al espirar, visualiza que expulsas esa energía no positiva.

Cuando vuelvas al lugar donde están esos emisores de negatividad, te sentirás más segura y protegida. La mente ha recibido el mensaje de que has neutralizado esa negatividad y te sentirás mejor. Como tantas veces, cada caso es un mundo y a veces las emisiones de negatividad

son demasiado fuertes o el estado energético demasiado bajo. No te expongas al límite, si tienes que abandonar el lugar, hazlo.

Si te es imposible en el momento hacer ese ejercicio, realízalo en casa, con más calma. Descalza, con ropa muy cómoda, pies en suelo, o manos en pared, como desees, y realiza ese ejercicio mental de canalización. Después date una ducha visualizando limpieza y conseguirás eliminar la negatividad acumulada del día (más adelante detallo este método).

CUATRO VELAS BLANCAS PARA PROTEGER

Uno de los orígenes que tienen los rituales son los usos y costumbres populares. En Chichicastenago (Guatemala) está la preciosa Iglesia de Santo Tomás, un lugar realmente encantador. Me sorprendió ver en su interior personas en el suelo haciendo peticiones con varias velas a modo de ritual. Una persona del lugar me dijo que la iglesia había llegado a un pacto de respeto con ciertas costumbres mayas y les permitían hacer sus peticiones de esa forma. Me encantó aunque pensé en lo mucho que se debe haber perdido por el camino hasta llegar a ese pacto.

Cuando una señora acabó de hacer su ritual, le pedí que me contara detalles que muy amablemente me explicó.

El ritual es de protección ante cualquier negatividad. Se suele hacer para casos concretos, tener salud, protegerse de las lluvias, protegerse de envidias, de personas que se consideran no positivas, proteger un pequeño puesto, negocio, etc.

Sentada en el suelo, en una tablilla de madera colocó cuatro velas. En un punto de esa tablilla, la señora visualizaba las personas a proteger, había una marca. Quizás aquí yo pondría un pequeño papel escrito con el nombre o incluso una piedrecita por cada persona. Se visualiza persona a persona a proteger y se reúnen todos en ese punto de la tabla. A continuación cogió con sus manos una a una las velas, despacio, con pasión, murmurando alguna frase de protección y las fue encendiendo (crea tu propia frase). Las dispuso en semicírculo alrededor del punto donde había marcado a las personas a proteger. La barrera de velas había formado una barrera de luz que protegía a los suyos de lo negativo.

Tal cual lo vi, realicé yo también el ritual. El lugar impresionaba, las gentes pasando, las paredes, figuras y cuadros ennegrecidos por tantos miles y miles de velas encendidas en tantos años. El lugar tenía una energía especial, el tiempo pasó rápido y me sentí realmente bien después de haberlo acabado. Un gran lugar geo-energético sin duda (capítulo 31).

Cuando sientas que negatividades pueden afectar a los tuyos o a ti

misma, te aconsejo que hagas este ejercicio. Visualiza los orígenes de la negatividad, sean personas o actitudes de los demás (envidias, celos, ira…) y pon una barrera de luz entre los tuyos y lo no positivo.

EJERCICIO DE CANALIZACIÓN DE ENERGÍAS

CON LOS PIES DESCALZOS

El contacto del cuerpo físico con la naturaleza es aconsejable y necesario. Tocar las plantas, los árboles, las piedras y la tierra da vida. También descalzarse, sentir la tierra y sus energías bajo los pies. En este ejercicio vamos a combinar pies y manos para hacer una gran canalización de energías.

Recuerda las dos posiciones de todos los chakras, la posición de recepción de energías y la posición de emisión de energías. Al tocar con las manos un árbol por ejemplo, de forma natural recibimos su energía (posición recepción), lo mismo ocurre al caminar descalza por la naturaleza, absorbemos a cada paso.

Si tienes la oportunidad de salir al campo, o a la playa, prueba durante unos segundos la sensación de caminar descalza. Sensibiliza las plantas de tus pies y deja que sirvan de vínculo de unión con la tierra, emisora de energías. Notarás el placer de sentir un acceso nuevo de energías a tu interior. Muchas veces no se es consciente de esos placeres. Cuando caminas por ejemplo por la orilla del mar, sintiendo el agua y la arena en tus pies, sientes bienestar y su origen es el contacto con la naturaleza, las energías entran en ti. Si eres un poco consciente del origen de ese bienestar, podrás multiplicarlo.

En este ejercicio vamos a avanzar un poco más en la canalización consciente... Se trata de hacer circular por todo nuestro cuerpo, y de forma controlada, las energías que entran por los pies y salen por las manos o viceversa.

En un lugar donde puedas descalzarte y a la vez tocar un árbol o rocas (sea el campo, la montaña, la playa), sensibiliza las plantas de tus pies en la tierra, toma conciencia de esa entrada de energía, siente ese contacto y como suben las energías. Y ahora, pon las dos manos en el árbol, en las rocas, canaliza las energías que entran por tus pies y dirígelas a tus manos, que recorran todo tu cuerpo. Te conviertes en un conductor de energías, entran, purifican, salen. El flujo energético traspasa todo tu interior. Intenta sentir el paso de energías y fíjate en los puntos donde más lo sientes. Pueden ser pistas que indiquen

puntos a trabajar o sencillamente puntos sensibles. Habrá puntos en ese recorrido que no sientas nada, pero otros que sientas un agradable cosquilleo: estás canalizando.

Cambia el sentido y deja que las energías entren por tus manos, recorran tu cuerpo y salgan por los pies, a tierra. Pueden variar los puntos en que notes, la energía circula y enriquece más y más.

Podemos ampliar este ejercicio para conseguir un flujo sanador a un punto determinado apoyándonos en la respiración... Si por ejemplo hay ansiedad, canalizaremos la energía a dos puntos, el chakra corazón y el de la frente. Inspirando y a la vez absorbiendo energía por los chakras de los pies, la elevamos al punto deseado, por ejemplo el corazón. Ahí mantenemos la respiración algún segundo y espiramos llevando ese flujo a las manos donde sale. Repetimos pero desde los chakras de las manos llevamos la energía inspirando hasta el chakra de la frente, mantenemos y al espirar, la canalizamos a la tierra. Repítelo las veces que quieras y en el orden que sientas. Puedes realizar este ejercicio a todos los puntos de tu cuerpo, tanto para tratar puntos físicos como energéticos.

Puedes hacer este ejercicio sentada con las manos y los pies en la arena o la tierra. Busca tu forma de canalizar.

Dominar la canalización te va a ayudar a ser mucho más autosuficiente y tener más salud y paz. Mejorará tu aura y en consecuencia atraerás lo positivo y aumentará tu protección natural.

EJERCICIO DE ARMONÍA CON LA NATURALEZA

Todo lo artificial, lo superfluo, puede dar cierta satisfacción en un primer momento, sin embargo, puede acabar siendo una carga a medio o largo plazo. Lo artificial, lo superfluo, suelen ser las cosas poco útiles que se adquieren empujados por el consumismo, cosas que principalmente se compran con el fin de satisfacer necesidades falsas, necesidades provocadas por una feroz campaña consumista. La manipulación consumista va a forzar la máquina para conseguir que tengas falsas necesidades (deseos) y, en caso de no poder satisfacerlas, aparecerán las frustraciones que ayudaran a la aparición de bloqueos.

Si os fijáis, lo superfluo tiene una vida realmente corta, está diseñado para que al tiempo de haberlo adquirido tengas la necesidad de comprar lo mismo más actualizado. Todos seguro que vemos auténticos adictos del consumismo. Personas que si no consiguen lo que quieren sienten una insatisfacción que les produce reacciones variadas, todas ellas negativas.

Propongo buscar la armonía con la naturaleza, con el universo, para abrir los ojos y ser consciente de lo realmente importante. Un contacto intenso con ella, ayudará a darse cuenta que lo efímero pasa y lo importante, lo eterno, no precisa lujos ni ostentaciones. Desplázate un día a un parque, al campo, a la montaña, o a la playa y toma conciencia de lo poco que necesitas allí y de lo bien que estás. Llévate a los tuyos, hazles sentir las maravillosas sensaciones de abrazar un árbol, de subir un cerro, de descubrir nuevas plantas, de respirar y oler el mar, de tocar la tierra, buscar piedras... Hazles sentar en el suelo y, con las manos en la tierra, háblales del inmenso potencial energético que hay bajo sus manos. Diles que miren al cielo, que busquen donde está el final, y al no encontrarlo, háblales de su inmensidad, de su misterio. Después, explícales que todos somos importantes para todos y que nuestros actos influyen en los de los demás. Hazles sentir la paz que solo sienten las personas armonizadas con la naturaleza.

Plantéales a los tuyos un pequeño reto: un día en la naturaleza sin tecnologías, sin móviles; un reto de unas horas, de liberación. No es fácil. ¡Protestarán seguro! Pero un día ellos, sentirán la necesidad de

hacer lo mismo pues quedó esa sensación diferente a lo que están acostumbrados. Mucho más adelante, en un futuro, los tuyos quizás lleven a sus hijos a experimentar la misma experiencia y pensarán que un día, tú, les enseñaste a ser libres.

AURA MÁS LIMPIA CON AGUA DE LLUVIA

El agua de lluvia puede ser utilizada para nuestro beneficio físico y espiritual. Ya hablé en capítulos anteriores del rocío y de la geosmina como emanaciones sanadoras de la naturaleza... Hoy algo de lo más sencillo, utilizar el agua de lluvia, para conseguir no solo un beneficio físico, sino un beneficio para nuestra aura.

Te recomiendo dos formas de conseguirlo. Mezclar el agua con una crema hidratante natural y aplicarla o directamente aplicar el agua pura recogida sin más.

Para el primer caso mezclaremos unas gotas de agua de lluvia con la crema hidratante corporal o facial (lo más natural posible), y después la mezclamos bien para conseguir la textura adecuada. Evidentemente quedará más líquida, pero conseguiremos que el agua pura que acaba de pasar de un estado gaseoso a líquido de forma natural y, con toda su carga positiva, llegue a nuestra piel, la hidrate y produzca beneficios para el aura.

Para el segundo caso, puedes hacerlo bajo la lluvia (maravilloso aunque comprendo las dificultades para ello) o recogerla y masajear como si te aplicaras una crema por la piel.

Si esa agua es recogida durante el principio de la lluvia (la geosmina está más activa), todavía mejor. Si la lluvia es en un día/noche de luna llena o nueva, también maravilloso.

Puedes también recoger agua de lluvia en un recipiente bien limpio y ponerla en un vaporizador, ¡es una buena manera de tenerla siempre a mano! Si la utilizas de esa forma, intenta a la vez visualizar la maravilla de sensaciones que sentiste al recogerla.

Un buen lugar para guardar el agua de lluvia recogida es tu altar. Hazlo como ofrenda y a la vez con intención de recarga.

La lluvia es recibida en la naturaleza con alegría, el agua alimenta la vida natural. Somos naturaleza, el agua de lluvia nos debe alegrar el alma.

¿CÓMO HACER UNA RUEDA DE ENERGÍA?

Hay tantos métodos para hacer ruedas de energía como personas que las hacen. Os explico mi forma de hacerlas, siempre respetando la libertad de los métodos de las personas que forman esa rueda.

La palabra clave es la empatía. Ponerse en la situación, incluso visualizarse en el interior de la persona a tratar, mirar a través de sus ojos, sentir como se siente. La empatía máxima te da muchas claves de lo que la persona a tratar precisa.

El proceso de empatía empieza por un acercamiento, una descripción de la persona, tanto física, como anímica. Me gusta saber de esa persona, con quien convive, que hace el día a día, que problema padece, como es, incluso a veces ayuda para visualizarla verla físicamente, una fotografía ayuda en caso de no conocerla en persona. En esa foto vemos sus ojos, su situación, su vibración. Nos transmite más información para empatizar.

El segundo paso es intentar visualizarla en el momento presente, no te preocupes en acertar más o menos, eso es secundario. En energías el tiempo es relativo y nos puede llegar en una situación física pasada, presente o futura. Voy a poner un ejemplo real: María es una persona con depresión. Al visualizarla la vemos sentada en un sofá, quizás una sala grande, limpia, bien arreglada, con luz. Pero ella está ahí sentada, medio ausente y triste, con esa tristeza profunda que solo los que han pasado una auténtica depresión saben que es. No hace nada pues sus pensamientos están en el bucle de su situación, en un callejón cuya salida es la entrada al mismo callejón. Nuestras sensaciones perciben su estado. La ves como si estuvieras en esa misma estancia.

El tercer paso es el ejercicio de empatía más intenso. Se trata de ser ella, ver por sus ojos, sentir lo que siente, vivir su dolor. Es duro pero según mi forma de hacer, es necesario. La herramienta más potente que tenemos es que los que formamos la rueda estamos cargados de energías positivas dispuestos a descargarlas en su interior, cada uno con nuestros matices. Pero antes, seremos ella y veremos por sus ojos. Abrimos sus ojos (nuestros ojos) y sentimos. Respetamos y agradecemos. Parece que la estancia pierde luz, el orden o desorden es relativo, es casi borroso. La sensación de debilidad del alma es latente.

No hay fuerzas para hacer, para salir, para hablar, para reír. Las fuerzas casi son insuficientes hasta para respirar. Los que formamos esta rueda sentimos ese vacío, esa falta completa de ilusión, esa ausencia de ganas de vivir.

Es el momento de transmitir el tratamiento energético. Es el momento de ir soltando, poco a poco, la carga positiva de ilusión y vida que previamente hemos preparado. Las palabras vacías (dichas tantas veces con la mejor de las intenciones) como “anímate”, no valen. Cada uno de los que formamos parte de esta rueda vamos a llevar a “pasear” su alma. Voy a contaros desde mi perspectiva está fase de la rueda. Voy a llevar a María de la mano a un sendero a los que muchas veces recurro para atraer energías. Cojo su mano y le explico dónde estamos. Ella va a ver que no es un camino que requiera un esfuerzo físico, solo tiene que dejarse llevar. No hace falta hablar, solo sentir. El silencio permite respetar su libertad. Caminamos, respiramos vemos y sentimos. Toco una planta y siento, y ella, mirándola también, sonríe. El camino continúa, hay árboles, piedras, animales y plantas. Al final del camino un gran árbol, un árbol majestuoso, el árbol de la vida, templo de conexión entre la tierra y el universo, hogar de seres alegres de la naturaleza. La miro y sus ojos brillan, está sintiendo lo que yo siento cada vez que visualizo ese lugar, vuelve a sonreír. Desde su interior, le estoy descargando mis sensaciones. Llegamos al árbol y me suelta la mano. Me alegra pues es signo de fuerza y liberación. Ilusionada toca el árbol, lo siente. Sus grandes raíces visibles casi la hacen tropezar y de nuevo… sonríe. Se descalza, me descalzo. Las manos las tiene en el gran tronco y los pies en la tierra. Desde sus pies se eleva la energía de la tierra que recorre su cuerpo regenerándolo hasta sus manos con dirección a las ramas y al universo. Desde sus manos baja energía de las hojas, del firmamento, del Sol, recorriendo todo su cuerpo hasta sus pies. Lo no positivo, las tristezas, lo dañado va a tierra. El baño de árbol y de luz, recorre su interior como una corriente de agua cristalina que limpia. La sonrisa de María ya no se borra de su cara. El tiempo es relativo y no se decir a ciencia cierta cuanto suele durar esta fase. Es fase sanadora.

Agradecemos al árbol de la vida el habernos permitido compartir con él energías y volvemos a casa. A María le brillan los ojos, ¡y habla sin parar! Me cuenta sensaciones, ríe y se le ve llena de vida. No puede entender como tan cerca de su casa podía haber un lugar tan maravilloso. Le digo que ese lugar reside en ella, en mí, en todos, solo hace falta saber o querer verlo. Es el lugar donde el alma se siente bien, donde expande y comparte con el cuerpo físico.

Poco a poco nos apartamos de ella y le agradecemos que nos haya permitido compartir este pequeño viaje.

El alma de María agradecida, ayudará a su cuerpo a superar ese proceso.

Las personas que acompañan en la rueda, tienen experiencias parecidas y todas convergen en ella. La riqueza de la rueda de energía son los matices que cada uno aportamos. El espectro sanador es más amplio y potente.

Si tienes la fortuna de tener a alguien con quien compartir una experiencia de este tipo, te aconsejo hacerlo.

ARCILLA PARA SANAR Y LIMPIAR EL AURA

La arcilla es conocida por su poder cicatrizante, desinfectante, bactericida, regenerador celular, eliminadora de toxinas… pero utilizada con un plus energético, ayuda a eliminar negatividades y a limpiar el aura.

La arcilla es una esencia de la tierra, un buen medio para limpiar y sanar.

Tienes que mezclar la arcilla con agua lo más pura posible. Si puedes, el agua de lluvia es el agua ideal, está impregnada de esencias de la naturaleza. Tal como expuse en el capítulo 124, si esa agua se recoge cuando la geosmina (capítulo 58) es más intensa el plus es importante, y lo mismo ocurre con agua caída en días de luna llena o nueva. Si tienes la fortuna de poner unas gotas de rocío (capítulo 94) maravilloso. En caso de no tener agua de lluvia, aconsejo que no sea agua corriente a no ser que en tu zona sea muy pura. También recomiendo que el agua que utilicéis para la mezcla, haya sido cargada antes con intenciones, ¡el resultado es maravilloso!

Para lograr el máximo de propiedades de una aplicación de arcilla, no debes tener ninguna prisa. Dedica todo el tiempo necesario para ello. Prepara el entorno, música, velas, lo que te resulte más agradable. Cuando te la apliques, puedes hacerlo por todo el cuerpo o en la parte que quieras tratar. Durante la aplicación intenta que al extenderla sobre tu piel, tus manos canalicen energía. Transmite objetivos y visualizaciones de lugares en los que sientas paz. Deja que se seque y mientras lo hace, visualiza como lo negativo sale de ti y es absorbido por la arcilla (como realmente es). Al ducharte para quitártela, sigue visualizando como la arcilla que se desprende de tu piel, contiene lo negativo que ha sido expulsado, dejando tu cuerpo con energías limpias.

Otra forma es que algún profesional de las energías, del Reiki o masaje te la aplique. Mucho del trabajo que debes hacer tú, lo harán por ti. Pero nunca pienses que no eres capaz de hacerlo tú. Lo eres.

Un plus añadido es dejar secar la arcilla sobre el cuerpo en el exterior, al sol o al contacto con el aire. Los efectos aumentan.

Siempre hay que ser consciente de lo que queremos eliminar y, por ello, aconsejo visualizaciones para conseguirlo. Es una forma de enseñar a nuestro cuerpo y a nuestra aura a eliminar.

Si quieres tratar un dolor concreto, aplica la arcilla en ese lugar, masajeando a la vez que das energías. Pruébalo, es un ejercicio para dominarlas. Te ayudará en ese dolor y te ayudará para que despiertes el poder que tienes oculto. La naturaleza ofrece remedios maravillosos.

EJERCICIO PARA REFORZAR EL AURA: LA BURBUJA DE LUZ

Tener el aura fuerte es una garantía de protección ante malas energías y a su vez, por su efecto de imán, es fundamental para aumentar lo positivo en las relaciones sociales, amor, trabajo, familia y amigos, en resumen: ser afortunada.

El aura es el resultado de las energías que absorbemos y emitimos por medio de nuestros chakras. Cuanta más energía se atrae, cuanto más abiertos estén los chakras, mejor se canaliza y más fuerte y brillante se tendrá el aura. En consecuencia, más protegidos estaremos y más imán social tendremos.

Se puede trabajar el aura de muchas formas, de interior a exterior (canalizando) o de exterior a interior (atrayendo luz y fuerza al aura). Os propongo un ejercicio sencillo de exterior a interior, un ejercicio de dar capas de luz al aura. Es positivamente inevitable que, aunque se trabaje de exterior a interior, se ejercite la canalización y en consecuencia el aura también reciba los efectos positivos de interior a exterior.

Para este ejercicio/meditación vamos a centrar la atención en la llama de una vela. Concentra todo tu ser en ella, que tu mente se implique y fije su atención en la llama. Observa sus movimientos, muévete interiormente con ella. Tu respiración va a ir bajando de intensidad. La paz de esa llama contagia tu interior y accede a ti.

Mira la llama y presta atención a su aura, a la expansión energética de la esencia de la llama, la luz. Es de un color muy claro y se va difuminando hacia el exterior.

Ahora mira el centro de la llama, el origen de ese fenómeno energético. Acércate mentalmente a ese punto. No hay color en él. Parece como si la mecha de la vela estuviera dentro de una burbuja. En las paredes de esa pequeña burbuja, está la luz de la llama.

Ese punto te atrae y da paz. Es un punto en el que nada negativo puede entrar. Vas a entrar en esa burbuja rodeada de luz y vas a sentir esa protección y paz. Estás dentro de esa burbuja rodeada de luz. Las

paredes de esa burbuja se amoldan a tu cuerpo, se adaptan. Una vez que una capa de luz se ha adaptado, otra capa de luz se aproxima para adaptarse también. Visualiza como se adapta, visualiza y dirige esa luz a donde sientas que debe dirigirse con más intensidad. De nuevo, otra capa de luz se aproxima para sobreponerse a la anterior.

Estas dentro de la llama y la luz, capa a capa, se adapta a ti y a tus necesidades. Acompañas de forma automática con las manos a adaptar esas energías a tu aura. La acompañas y diriges.

Tu aura se rodea de luz. La luz repara tu aura.

EJERCICIO DE DESCARGA NEGATIVIDADES A TIERRA

Una de las maravillas de la tierra es la capacidad de absorber lo no positivo que pueda haber calado en el día a día. No es que elimine, sino que la tierra, la naturaleza, como origen, disuelve esa negatividad en un mar de positividad.

Descargar negatividades a tierra es un ejercicio sencillo y muy agradecido de trabajo energético. Vamos a por otro ejercicio para conseguirlo. Habría que intentar distinguir concretamente lo negativo que nos envuelve o tenemos pegado y direccionarlo hacia los pies descalzos en contacto con la tierra. A veces es difícil saber que negatividades diarias hemos absorbido, no te preocupes, englóbalas en ese malestar que tienes y trabaja su eliminación. Un buen momento para hacerlo es al llegar a casa después del día de trabajo, o al final de la jornada. Con unos minutos tendrás más que suficiente. Aunque lo ideal es descalzarse en la naturaleza, puedes hacerlo en el suelo de tu casa, si quieres sobre una alfombra. Lo importante es el concepto de tierra.

Hay que ser consciente de lo que significan los pies en tierra. Visualizarlo como una salida directa de lo que queramos eliminar. Visualiza las plantas de los pies, sus chakras abiertos para eliminar. Van a ser la vía de salida de lo no positivo. Ponte en pie, descalza y tómate unos segundos para ello.

El siguiente paso es el mencionado anteriormente. Intenta aislar lo no positivo que queremos eliminar o atenuar, lo diario que te ha estresado, discusiones, nervios... Puedes trabajar también una enfermedad. Yo considero una enfermedad como una no positividad enraizada en lo físico. ¿Lo tienes? Seguimos.

Vas a visualizar una lluvia de energía limpia que va a recorrer todo tu ser de arriba abajo. Apóyate si lo deseas en visualizaciones en la naturaleza, visualízate en una cascada de luz, de agua pura, bajo la lluvia, bajo la Luna, bajo el Sol… Crea tu propia fuente de energía que va a caer sobre ti limpiando todo lo no positivo que se ha pegado a tu aura o que ha arraigado en tu interior.

El séptimo chakra se abre para recibir todo ese caudal sanador y va a

arrastrar lo no positivo hacia tus chakras de las plantas de los pies que lo descargará en la tierra. Visualiza esa ducha y visualiza como lo no positivo se pierde. Quedas limpia de lo diario.

Como he comentado, esté método ayuda en caso de tener una enfermedad o dolor. El trabajo constante va a ayudar a atenuarla y que te sientas un poco mejor.

El tiempo que puedes invertir en este ejercicio es de pocos minutos, que la falta de tiempo no sea la excusa para no realizarlo. Esa excusa puede ser signo de un bloqueo.

LAS RESPIRACIONES CONSCIENTES

Las respiraciones conscientes son un método de sanación física y espiritual que siempre recomiendo, por ello las nombro en tantos capítulos y ejercicios. Si te fijas, tu respiración automática, es la mínima que necesitas, pequeñas inspiraciones seguidas de pequeñas apneas. Simplemente inspiramos el aire mínimo suficiente. De vez en cuando, también de forma automática, se suele realizar una respiración más profunda que crea vitalidad. Incluso el origen del bostezo (todavía hoy un misterio) tiene varias teorías y varias de ellas relacionadas con la falta de oxígeno. El cuerpo protesta ante la respiración automática que a veces no aporta el oxígeno suficiente.

Si se toma consciencia de ello y durante el día, tres, cuatro o cinco veces, dedicamos algún minuto a realizar respiraciones controladas y profundas, tu interior recibirá un extra de oxígeno muy beneficioso para cualquier proceso sanador. Nuestra aura, nuestros chakras, nuestra canalización energética en general resultará muy beneficiada.

Si tienes la costumbre de pasear, aprovecha esos momentos para realizar respiraciones controladas. Es muy aconsejable también cuando meditas, en cada inspiración notarás como entra energía nueva en tu interior.

Un ejercicio concreto para intentar sanar una parte determinada de nuestro cuerpo físico es redireccionar el oxígeno inspirado (vida, energía) a la zona que quieras sanar. Es un ejercicio de visualización, y de autocontrol, que no solo te ayudará a sanar sino que te servirá para tener más control sobre ti misma.

Se trata de inspirar profundamente e inmediatamente, con los ojos cerrados, direccionar ese oxígeno hacia la parte afectada. Mientras, muy lentamente, expulsamos el aire. Si por ejemplo quieres trabajarte una rodilla, inspira, dirige a través de tu cuerpo esa energía sanadora incluida en el oxígeno hasta tu rodilla, notando como pasa desde tu pecho, pasando por tu vientre y bajando por tu pierna hasta la rodilla. Si realizas el ejercicio correctamente, notarás un ligero cosquilleo durante ese recorrido. Es maravillosa esa sensación. Para trabajarse por ejemplo el chakra de la frente, quizá para apaciguar un dolor de cabeza, inspira, dirige esa energía hacia arriba hasta que notes ese cosquilleo y después expulsa lentamente el aire, visualizando el dolor

como un vapor contenido en él.

Si el objetivo a tratar no está bien localizado en un punto físico, por ejemplo la tristeza o la ansiedad, el procedimiento es parecido, inspirar profundamente sin marcar un punto, mantener el aire en el interior, que enriquezca y recoja lo no positivo (la tristeza, la ansiedad) y al expulsar el aire, hacer el ejercicio de visualizar como se expulsa todo lo que nos hace mal.

En el capítulo 73 (respiración de chakras) expongo el método sanador de coordinar las respiraciones físicas y la de los chakras y en el capítulo 116 un ejercicio.

No es un ejercicio complicado y es realmente efectivo y, por supuesto, ideal para autocontrol y ser autosuficiente.

EL CURIOSO MÉTODO DE LA LLAVE

Es sabido que desarrollamos un mínimo tanto por ciento de nuestras capacidades cerebrales. Acumulamos información, experiencias y vivencias que se archivan en nuestro cerebro y se pierden cubiertos por nuevas informaciones. Pero todo sigue ahí, guardado, esperando que algo lo despierte y esa información surja de nuevo.

En situaciones difíciles, es cuando más información de experiencias pasadas necesitamos para poder decidir. Las experiencias y conocimientos adquiridos ayudan a resolver y decidir. El no tener acceso a esa información, puede acarrear bloqueos y tomar decisiones equivocadas.

Una persona me habló hace muchos años del método que utilizaba para acceder a esa información. Aseguraba que, con cierta constancia, podemos acceder a muchísimas más informaciones de nuestro cerebro. Fue sorprendente pues captó mi interés sobre el tema, que sencillamente mostrando una pequeña llave que tenía colgada en su cuello. “Este es el secreto”, me indicó.

No sabía si estaba hablando simbólicamente o literalmente y así se lo comuniqué. Me contestó que las dos cosas y me habló de la relación entre los objetos, su simbolismo y nuestra mente.

“La mente necesita realidades físicas y cuando forzamos situaciones mentales, una ayuda de una realidad física puede resolver un problema”. Quedé pensativo y riéndose añadió: “Dale a tu mente la llave para abrir archivos, y tu mente los abrirá”. La mezcla de lo físico (la llave) y lo simbólico (utensilio para abrir) ayuda a la mente a encontrar.

Te animo a probar con la simbología de la llave, practica. Cuando medites, cuando analices un problema que te agobia, cuando tengas un examen, cuando quieras recordar algo, cuando busques algo que se ha perdido… Seguro que tienes alguna llave en casa que ya no se utiliza. Adopta una, llévala colgada o en un bolsillo, cerca de ti durante un tiempo y empieza a practicar.

Cuando la utilices, cógela con las manos con toda conciencia de lo que es (una llave) de su cometido (abrir) y utilízala en lo que quieras. Se puede ir más allá, pedirle que abra puertas para un futuro mejor.

Abrir es un verbo precioso, lleno de positividad. Utilízalo y utiliza tu llave.

Puedes también meditar con ese objeto en tus manos, puede abrir nuevas fronteras.

MÉTODO PARA PROTEGERSE DE MALAS ENERGÍAS

MEDIANTE PIEDRAS PERSONALIZADAS

Las malas energías llegan a nosotros con mucha más facilidad cuando nuestras defensas naturales, nuestra aura, están atravesando por un mal momento. Evidentemente pueden llegar en casos excepcionales aunque estemos resplandecientes de aura y con mil protecciones. Pero es más difícil, hablaríamos entonces de un ataque premeditado realizado por profesionales sin escrúpulos.

La protección es el equivalente a la puerta de nuestra casa. Si solo es una cortina, cualquier persona negativa (energía negativa) puede entrar. Si tenemos una puerta de alta seguridad, la dificultad para que entre alguien aumenta.

Voy a explicar una forma de hacer una protección física eficaz. Utilizar un objeto para que, tratado adecuadamente, proteja y sirva de filtro ante negatividades.

Aconsejo un objeto de la tierra. Utilizaré, en este caso, un rodado de pirita por sus cualidades de atracción de positividad y fortaleza ante la negatividad.

Las piedras, prácticamente todas, en su estado natural tienen sus maravillosas cualidades dormidas. Como el agua, las piedras pueden absorber la información que se les transmite. Por ello, una piedra comprada, sin haber sido tratada, difícilmente puede desarrollar sus cualidades. Hay que reactivarlas, personalizarlas y ritualizarlas para que cumplan la misión que les asignemos.

PASO 1 - LIMPIEZA DE MEMORIAS DE LA PIEDRA

Las memorias son las vivencias artificiales que ha sufrido la piedra. Supongamos que la pirita a trabajar proviene de una mina donde se explotan a los operarios. Después pasa a manos de otros empleados que las limpian de impurezas, las pulen y esos mismos operarios, por la razón que sea, tienen negatividades. La cadena de intoxicación de la piedra, sigue hasta que llega a tus manos. Bien es cierto que una piedra, difícilmente puede ser un foco de energía negativa, pero es aconsejable limpiarlas.

Los métodos para limpiar son varios. El método más conocido y efectivo (por fácil de realizar) es lavar con agua y sal y dejar la piedra una noche a la luz de la luna o de 24 a 48 horas en el exterior (Sol y Luna). Las noche ideales son para mí las noches de luna llena y nueva.

Cuando yo limpio piedras, mientras las lavo, visualizo las memorias negativas que puedan tener como suciedad y con mis dedos froto con suavidad, siempre mandando energías de pureza y luz y visualizando como cualquier negatividad se desprende de ellas y se va con el agua.

PASO 2 - DESPERTAR LAS CUALIDADES DORMIDAS DE LA PIEDRA

Una vez limpia de memorias hay que sacar de la piedra el máximo de sus cualidades, despertarla, para que emita lo máximo posible.

Para despertar o reactivar la piedra hay muchos métodos, pero vamos a optar por regalarle visualizaciones positivas transmitidas por las manos. Los chakras de las manos en posición de emisión, van a despertar la piedra con las visualizaciones e inevitablemente con la energía propia. Una pequeña sesión de diez minutos es suficiente. Durante ese tiempo, podemos visualizar energías de la naturaleza, el mar, montañas, lluvia, un rio, lugares en los que nos sentimos bien, sean reales o imaginarios. Con la piedra en tus manos, rozándola, cierra los ojos y visualiza. La piedra recibirá esas energías y despertará. Sus cualidades se van activando. La piedra, al recibir también tus energías, te va conociendo y amoldándose a ti.

PASO 3 - PERSONALIZACIÓN DE LA PIEDRA PARA LOS FINES DESEADOS

Una vez limpia y despierta, vamos a personalizarla. Es el proceso donde no hay límite. Las piedras son baterías casi infinitas de energía, por eso esta fase no tiene límite.

Si se trata de personalizarla para protegernos ante negatividades aconsejo, antes que nada, unificar las energías de la piedra con las tuyas. Para ello tenéis que visualizaros la piedra y tú como si fuerais una. Piensa en que la piedra se derrite en tus manos, se funde y es absorbida siendo tú y ella solo uno. Pruébalo varias veces, aunque sea unos segundos, llegarás a tener esa sensación, es maravillosa.

Ya tenemos mucho ganado y, ahora, hay que pedirle a la pirita (o la piedra que elijas) lo que quieres de ella. Pedirlo con humildad y amor. En este caso, que nos proteja de negatividades. Piensa que ahora esa piedra y tú sois uno, queréis lo mejor y, por ello, de nuevo con la piedra entre tus manos, vas a pedirle que actúe como si fuera un aura, que recubra tu luz con una capa protectora para evitar que te llegue lo negativo. Es casi una oración. Una petición cargada de amor. Visualiza

que te fundes de nuevo con ella y que tu aura es la piedra que se ha convertido en una segunda piel. Visualízate en su interior, protegida de toda negatividad y con una paz profunda. La piedra, al ser elemento Tierra, canalizará las negatividades a la Tierra, donde seguirán su camino sin afectarte.

Como he dicho antes no hay límites, por ello, puedes repetir esta fase las veces que quieras pasados unos días, sea para reforzar, dar otros matices y también, por qué no, para practicar.

Ahora ya tienes en tus manos una protección, que según la calidad de la carga, evitará que negatividades te alejen de tus objetivos.

Puedes llevarla contigo, y por las noches aconsejo dejarlo en la mesita de noche. Es preferible evitar que personas de poca confianza la toquen.

Nada lo tenemos para siempre y las piedras no son una excepción. Pasado un tiempo, cuando veas que la piedra ya ha ayudado a conseguir su misión y antes de “archivarla” en algún cajón donde quedará olvidada, te aconsejo que le transmitas tu gratitud por el esfuerzo que ha realizado. Una acción kármica positiva es que, si ya no la utilizas, limpiarla y regalarla a alguien explicándole lo que debe hacer. También si lo prefieres, puedes entregarla con todo tu amor y gratitud a la naturaleza.

ENERGÍAS LATENTES EN LAS RUINAS.

EXPERIENCIA PARAPSICOLÓGICA DE SENSIBILIDAD Y MEDIUMNIDAD

ATENCION, no aconsejo este ejercicio a personas con poca protección o poco preparadas.

Las energías latentes en las cosas producen sensaciones y reacciones en las personas en mayor o menor medida, según su grado de sensibilidad.

Si quieres calibrar hasta qué punto eres sensible a las energías, puedes exponerte a ellas en lugares donde sabes con seguridad que las hay. Las edificaciones en ruinas, desde fortalezas medievales, hasta casas, fábricas, hospitales, locales, son ideales para ello. Una edificación despojada de lo que la hace habitable, evidencia muchas de las energías que ha vivido y de quien ha estado allí. Hay energías retenidas en esos lugares que pueden estar aletargadas durante cientos de años y despertar cuando algo les estimula. Esa estimulación son las energías de quien va a visitar el lugar. Si es una visita sin carácter energético (sin ir a buscarlas) es difícil que “despierten” pero si se va en busca de ese contacto, y se realizan ejercicios de mediumnidad, las posibilidades de despertar son enormes.

Aconsejo, aparte de una buena preparación, utilizar protecciones fuertes principalmente a base de turmalinas negras o piritas preparadas para ello. Esas protecciones ayudarán a impedir que cualquier energía cruce la barrera natural que es nuestra aura y penetre en nuestro interior (capítulo 131).

No es ninguna leyenda que por la noche hayan más contactos, es una realidad. Durante la noche es más fácil contactar con energías. Muchas de las energías “vivas” del día quedan en un segundo plano y facilitan que las otras energías tengan más facilidad para ser detectadas. El silencio suele revelar matices que el ruido del día esconde.

Una visita nocturna a una de esas edificaciones en busca de energías latentes no es un juego, es un ejercicio de investigación y a la vez de sensibilidad. Aconsejo hacerlo siempre acompañado. Llegar al lugar

antes de anochecer para conocerlo a la luz del día y, una vez reconocido, elegir un punto más o menos central donde establecer la base. En ese punto, y una vez ya de noche, poner velas, sentarse en el suelo (si puede ser) y prepararse mediante alguna meditación a unir nuestras energías con las del lugar, con las de esa tierra, esas paredes.

A partir de ese momento formamos parte de ese entorno, podemos sentir las sensaciones que ese lugar retiene. Podemos sentir energías buenas, naturales, favorables, energías que acompañan al lugar de forma positiva. Pero probablemente sintamos mucho más. Sensaciones de energías que allí han habitado, que allí han sufrido, fallecido o que consideran el lugar como suyo y están apegadas a él. Podemos sentir las energías de personas que han quedado atrapadas en ese entorno y que no evolucionan. Esas son las energías peligrosas para quien no está preparado, pero son las más buscadas por los parapsicólogos. Las sensaciones, si el lugar las tiene, se suelen disparar, se agolpan en flashes muchas veces inconexos pero que transmiten con mucha intensidad miedos, sufrimientos, recelos, hechos que han marcado su existencia. Son aluviones de mensajes que se sobreponen unos a otros, como si los que los emiten deseen explicar con avidez todo lo que llevan dentro. Son los momentos culminantes de mediumnidad. Momentos en que si dejas de conectar es posible que ya no lo puedas volver a hacer ese día, momentos en que se siente miedo por lo que se nota, en que la adrenalina está disparada, pero son los momentos buscados y aguantar el máximo de tiempo posible es equivalente a la sensación de saltar al vacío hasta que el paracaídas se abre.

Cada uno, según sus métodos o sensibilidades, puede intentar contactar a su forma. Los métodos para preguntar a las entidades dependerán de las cualidades de cada uno. El péndulo es muy útil y utilizado. Una persona sensitiva puede obtener respuestas sorprendentes con él. Sabiendo hacer las preguntas adecuadas, el péndulo, activado por las energías de la persona sensible, dará respuestas binarias (Si - No). La Ouija puede ser otro método interesante pero con mayor índice de peligrosidad (capítulo 59).

A veces, al abrir los ojos (si los mantienes cerrados mientras contactas) o por un ruido provocado accidentalmente por alguien del grupo, desaparecen todas las energías como si fueran ellas las que sienten miedo. La sutil vía de comunicación se desvanece. La sesión se puede considerar acabada. Ahora toca transcribir lo vivido pues suele ser parecido a los sueños, al poco tiempo de despertar, se borran de la memoria.

Este tipo de ejercicios hay que hacerlos siempre con personas preparadas que sepan cómo reaccionar ante cualquier situación. He

acompañado alguna vez a personas que han conectado y que no podían desconectar, he sentido en mi cuerpo ataques físicos que incluso han dejado alguna cicatriz y he visto como personas con valentía demostrada se iban corriendo, sin importar lo que dejaban atrás. No es un juego.

Os preguntaréis, si puede ser peligroso, ¿por qué lo haces? Sencillamente por curiosidad, por ansia de conocimiento por saber más y así conocer más el funcionamiento de las cosas. El funcionamiento de la vida, de la muerte y las causas por las que un alma se queda atrapada en este plano. A veces sin riesgo no hay conocimiento, y esta es una de esas ocasiones.

MEDITAR PASEANDO

Cuando la meditación se convierte en una costumbre, en un hábito diario, ya no suele haber retroceso en la evolución energética. La meditación te ayuda a descubrir lo poco físico que se necesita y lo mucho a tu disposición. Una excusa frecuente que se pone para no meditar, es la falta de tiempo. Por ello hay que buscar momentos o trayectos para meditar. Se puede llegar a meditar en el trayecto del autobús, conduciendo o incluso andando. Es un entrenamiento mental que se consigue a base de constancia.

Para lograr ese entrenamiento os aconsejo una sencilla meditación en el exterior. Para empezar, por ejemplo, en un parque. Si vamos a algún recado, al trabajo, y de camino hay algún parque, aprovéchalo, es un lugar ideal.

Al entrar en el parque, y como mensaje a nuestro interior de que vamos a meditar, aconsejo que te pares y hagas unas tres respiraciones profundas, lentas. Esa es la señal que, a base de repetirla en sucesivas ocasiones, facilitará a tu interior ponerse en “modo meditación”.

Andaremos despacio y no buscaremos por ahora dejar la mente en blanco (tema nada fácil) sino centrar todos los sentidos en distintas cosas.

Alza la vista y dirígete hacia donde te sientas atraída. Por ejemplo, un árbol. Acércate y tócalo con la punta de tus dedos. Acarícialo y céntrate en esa sensación. Piensa en la fortaleza de ese árbol, en su belleza, en la vida que contiene, en sus raíces profundas que absorben vida de la tierra. Toca el tronco ahora más intensamente, como intentando notar el movimiento de la energía en su interior. Visualiza que eres una con ese árbol. Tu mano, tu brazo, todo tu cuerpo se funde y formáis una sola unidad. Disfruta el tiempo que desees.

De nuevo, dirige tu vista a tu alrededor. Por ejemplo, a una hoja de una pequeña planta. Lo mismo, tócala, con suavidad, acariciándola, nota su fragilidad y, a la vez, siente lo que es, el resultado de la vida; mira su color y, de nuevo, fúndete con ella, inténtalo, toca la rama, toca la tierra como intentando seguir hasta las raíces.

Sigue andando, despacio y vas a repetir ese mismo método con cualquier otra cosa, una piedra, una roca, agua de una fuente o de un

charco, tierra, hierba. Se trata de concentrar todos tus sentidos únicamente en lo que alcanza tu mano y puedes tocar. Nada existe más allá. Respira y que esa esencia de vida que te rodea llene tus pulmones.

Solo han sido unos minutos y te darán ganas de repetir la experiencia. Otro día, al repetirla, incluso en el mismo lugar y tocando las mismas cosas, puedes sentir cosas distintas.

Hay días que seguro que tu mente está centrada en una decisión que debes tomar, o una reunión de trabajo y consideras que no es el momento. Todo lo contrario. Trabajar la paz interior antes de enfrentarte a una situación tensa es lo que se debería hacer. La mente estará más ágil.

Con este sencillo método, si lo practicas con cierta regularidad, irás dominando tu mente y lograrás controlar estados de nerviosismo e incluso de ansiedad. Lograrás momentos de paz interior. Conseguirás entrar con más facilidad en estado de meditación, con los enormes beneficios que esto supondrá para tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Tu aura y tus chakras te lo agradecerán. Además, atraerás mucha energía a tu interior.

No lo dudes, atrévete y en el siguiente trayecto a algún lugar, desvíate e invierte 15 minutos en ti.

MÉTODO PARA PROVOCARSE UNA PREMONICIÓN

Hay un abanico abierto de futuros posibles, por ello predecir un futuro de forma total es muy difícil por no decir imposible. Cuando nos provocamos una premonición podemos tener una imagen de uno de los posibles futuros que nos esperan. Es muy positivo pues nos da información en el presente de qué hacer o no hacer para llegar, o esquivar a ese futuro.

Hay gente que no quiere mirarse el futuro. Es una opción que respeto y casi siempre comparto. Dejar que las cosas fluyan y confiar en el buen hacer de este presente para encaminar el futuro.

Pero ante decisiones importantes, situaciones complicadas, es necesario tener una visión, aunque sea muy pasajera, de ese futuro para así poder actuar en el presente y conseguir objetivos. No es fácil ver uno de esos futuros, sin embargo, os voy a explicar un método con el que puedes llegar a provocarte una premonición sobre un tema concreto.

Escribe en un papel la pregunta concreta a la que buscas respuesta y dóblalo. Cógelo con una mano. Intenta relajarte, iniciar una meditación, sencilla y fácil. Una simple visualización también nos sirve. Piensa en un lugar placentero para ti, una situación... algo que te relaje.

Cuando lo creas oportuno, visualiza la pregunta que has escrito, concéntrate en ella. Repítela en tu mente o en voz alta, si es necesario, varias veces. La mente se te irá, pero oblígala a volver a la pregunta. Una y otra vez, pregúntalo. Debes repetir hasta cansarte de hacerlo. Repítelo con un tiempo máximo de cinco minutos y, después, vuelves a relajarte. Vuelves a meditar o visualizar.

De nuevo, vamos a trabajar la pregunta. La leemos en nuestra mente, despacio pero continuamente, pero esta vez incluiremos a las personas o situaciones relacionadas con esa pregunta. Al incluirla intentaremos ver cómo les podría afectar lo preguntado. Continúa, sin parar, despacio pero sin parar. Otros cinco minutos como máximo.

De nuevo toca relajación por el método que desees, desde una meditación hasta andar por la casa, respiraciones, lo que sientas...

La pregunta está lanzada. Sea inmediatamente o durante la noche puedes tener visiones de ese futuro. Pueden ser inconexos, pueden ser reales, extraños, pueden ser sueños… Te habrás provocado una premonición sobre un hecho concreto. Son pistas para tener respuestas y sobre todo, para cambiar cosas en el presente para que ese futuro sea o se acerque al deseado.

La experiencia hace que de forma más fácil obtengas respuestas. Practica sin miedo. Es un idioma nuevo que debes practicar. Te va a sorprender.

PIEDRAS DE CONEXIÓN

Hay un ejercicio precioso que he expuesto en varios de mis talleres, es el ejercicio de piedras de conexión. En él, como si de un juego se tratara, buscamos afianzar en nuestra memoria, lugares y momentos vividos cuyo recuerdo nos da energía. Se recurre a esos lugares mediante visualizaciones o cuando buscamos fuentes de energía.

Es un ejercicio a realizar cuando se está en un lugar de la naturaleza donde las energías te hacen sentir bien. A ese lugar vas a llevar contigo dos piedras muy parecidas. Poco importa que piedras son, priorizo que sean dos minerales iguales, dos cuarzos, dos piritas, dos turmalinas o cualquier tipo de piedra.

Ya en el lugar elegido, fuente de energía, con las piedras en las manos, transmíteles las sensaciones del lugar. Los chakras de las manos en posición emisión, el resto de chakras en posición de recepción. La energía del lugar entra en ti de forma masiva y sale principalmente por las manos, por sus chakras, cargando las piedras con las energías del entorno. Intenta sentir esa canalización. Te puede ir bien apoyarte en respiraciones en las que las inspiraciones te llenan de la energía del lugar y al espirar, haces emitir a tus manos esa energía hacia las piedras. Durante este proceso las piedras se cargan y acumulan "conocimiento" del lugar.

El siguiente paso es con las dos piedras juntas entre tus manos. Vas a transmitirles que son una, y que tú eres una con ellas. Vas a visualizar como se funden en ti. Te conocen y te aprecian pues son parte de ti y tú de ellas.

Una vez has disfrutado de esta experiencia de carga y canalización, se trata de entregar una de las piedras hermanas al lugar. Sin analizar (que la mente intervenga lo menos posible) elige la piedra afortunada que se va a quedar en allí... La piedra tiene tu energía. Esa energía es un vínculo que os une y que ignora la distancia. El momento de la entrega es de por si otro ejercicio ya que incluye el agradecimiento a lo mucho que te ha ofrecido y lo que te ofrecerá y también trabajas el desapego, al desprenderte de algo con valor para ti. La entrega la realizas tal y como sientas, desde cubrirla de tierra, hasta dejarla a la vista y acción de los elementos. Disfruta de ese momento y graba en tu mente los detalles de esa entrega.

Cuando regreses a tu casa, con la piedra en la mano, haz un ejercicio de conexión con la otra piedra. Revive el momento y siéntela en ese lugar. La sensación será viva. Será como si de nuevo estuvieras allí.

Ese es el objetivo de las piedras de conexión, lograr que sin más, solo tocando o mirando la piedra que tienes en tu altar, conectes con el lugar donde se encuentra su piedra hermana. Ese lugar será una fuente de energía para ti, podrás viajar a ese punto a cargarte de energías siempre que lo desees.

RITUAL DE LA LUNA NUEVA

Pese a que es la Luna que no se ve, pese a que es la Luna de la oscuridad positiva, la que pasa desapercibida, la que no es la reina del cielo nocturno, pese a cien cosas más, la Luna nueva tiene tanta fuerza como la Luna llena. Las noches de Luna nueva son igual de mágicas que las de Luna llena.

Son noches que ni mucho menos tienen el seguimiento de las de Luna llena. La llena es la mediática, la famosa, la conocida, la nueva es la que está detrás, la anónima, la humilde. Siendo iguales energéticamente, cada una con sus matices, son noches ideales para limpiezas energéticas, para rituales, peticiones… es la noche que pocos conocen.

Su simbolismo lo dice todo y no debe ser casualidad. Es la Luna humilde. La que ejerce su función de forma silenciosa, constante y sin esperar miradas de admiración. Es la Luna fea por invisible. La Luna que nos cuida desde el silencio, la Luna que quita negatividades sin delatar su presencia. La Luna sin ego.

Escribo sobre ella y seguro que si la pudiéramos ver, se sonrojaría. No está acostumbrada a que hablen de sus propiedades ni creo que lo desee.

Aprovechad esta noche para limpiar vuestras piedras, vuestros amuletos, para realizar rituales humildes, para realizar peticiones, para meditar, para enviar energía, para auto sanarse... No hace falta grandes cosas. Sé humilde como ella. Con un pensamiento, con una pequeña vela, tienes suficiente.

Que mejor ejercicio para la noche de Luna nueva que un ritual de humildad. La humildad es una virtud del ser evolucionado. Es la cualidad de ver a todos los seres humanos por igual. Una persona humilde no tiene la necesidad de vanagloriarse de sus éxitos. Reconoce sus cualidades y éxitos pero de forma interior. Conoce sus propias limitaciones y sabe escuchar y valorar a los demás. Una persona humilde reconoce sus errores y agradece a la vida las cosas sencillas que le aporta.

El ritual que os propongo trata de reconocer errores y agradecer. Los errores del pasado forman parte del aprendizaje. Saber reconocerlos,

aceptarlos y agradecer esa interpretación humilde de la vida, es saber vivir desde la humildad (antídoto del ego).

Para este ritual necesitarás una vela, papel, lápiz, hojas caídas secas, semillas, alguna pequeña piedra, un trozo de tela y cuerda. Es un ritual a hacer en una noche/día de Luna nueva.

1. Enciende una vela, extiende la tela en la mesa (tamaño suficiente para envolver todo) y busca en tu recuerdo alguna actitud en la que el ego te traicionó. Recuerda y analiza cómo te sentiste y cómo hiciste sentir a los demás. Recuerda también como de esa actitud aprendiste a controlar un poco más el ego y a ser más humilde. Escribe a tu forma en un papel (escritura casi automática, no hace falta que se entienda). Escribir es involucrar a la mente.

2. Coge las hojas secas y colócalas una a una sobre la tela. Símbolo de lo pasado (actitudes pasadas) que ya no está vigente.

3. Coge las semillas con las manos. Transmíteles lo recordado en el escrito pero sobre todo diles lo que aprendiste de ello y como tu actitud ha ido cambiando, ganando humildad. La semilla es símbolo de cambio y evolución.

4. Coge la o las piedras con tus manos (piedras bellas) y ofrécelas como ofrenda por la enseñanza y como petición para que ese cambio continúe. Colócalas sobre las hojas.

5. Envuelve todo con la tela, agradeciendo la evolución y pidiendo que continúe. Átalo como símbolo de fortaleza y déjalo en tu altar. Cuando lo desees, haces la entrega en la naturaleza.

Es un ritual precioso de realizar y muy interior. Es un reconocimiento a lo aprendido, pero con la humildad de que no se ha alcanzado la meta, no hay meta, es una forma de vida.

Como en todos los rituales, haz tus cambios si así lo sientes. Puedes sustituir la tela por papel o también por hojas grandes caídas o casi secas que conserven cierta elasticidad.

RITUAL DE LA LUNA LLENA

Las noches de Luna llena son noches de conexión con el universo. Escépticos o no del mundo de las energías, todos sienten su poder y belleza. Son noches veneradas desde el principio de los tiempos. Hay muchos rituales a hacer en Luna llena. Rituales de fortuna, amor, protección, salud, paz y agradecimiento son los más solicitados.

Los rituales son mensajes lanzados al universo en el que incluimos nuestro esfuerzo más sincero. Requieren tu plena dedicación durante su realización y poco hacen si se realizan sin implicar el alma. Desgraciadamente se busca el ritual de efecto inmediato y en el que se invierta muy poco tiempo y trabajo. Esa actitud es la conducta clásica de los que no implican el alma en sus peticiones.

El ritual que os propongo es un trabajo intenso, que no solo sirve para trabajar objetivos, sino como un gran ejercicio de canalización.

Para este ritual necesitarás dos velas, una hojita de papel para escribir la petición, lápiz, cuerda, tres monedas, semillas, piedras bellas, agua.

Este ritual se realiza en dos fases, la primera de preparación en el día/ noche de Luna llena y la segunda de entrega a la naturaleza.

1. Enciende la primera vela a la que vas a transmitir tus objetivos. Deben ser objetivos nobles, que no dañen a nadie y que provoquen el bien en ti y en los demás. Visualiza el objetivo cumplido y las consecuencias en ti y los demás.

2. Escribe en la hoja de petición el objetivo. Escribir es implicar a la mente. Hazlo con el alma, con la sinceridad más absoluta posible. Escríbelo sin la necesidad que nadie entienda la letra, es un mensaje interno y lo que cuenta es lo energético.

3. Coge las piedras, mínimo tres, si es posible distintas y bellas, que impliquen desapego y ofrenda (dar para recibir). Una a una realizas la misma carga que con la vela. Transmíteles los objetivos y los visualizas conseguidos y como afectan a ti y a entorno.

4. Coge las semillas, mínimo tres. Simbolizan el cambio de la situación actual a la deseada. Las semillas, como tus objetivos, solo germinan en las condiciones adecuadas. Tu

esfuerzo noble es el alimento que hará germinar tus objetivos. Como a la vela y las piedras, transmíteles los objetivos y los visualizas conseguidos y como afectan a ti y a entorno.

5. Coge las tres monedas, que sean pequeñas. Son símbolo de la fortuna en su sentido amplio (ser afortunada). La fortuna necesaria para tomar las decisiones correctas y conseguir los objetivos. Como en lo anterior, transmíteles los objetivos y los visualizas conseguidos y como afectan a ti y a entorno.

6. Envuelve y ata todo el conjunto, símbolo de unión del trabajo realizado y fuerza contenida en él. Con tus manos, de nuevo, transmite los objetivos y los visualizas conseguidos y como afectan a ti y a entorno. Deja el ritual en tu altar junto con la vela.

7. Segunda fase. Entrega el ritual a la naturaleza. Lleva contigo una pequeña botella de agua. Cuando encuentres el lugar apropiado, vuelve a visualizar tus objetivos y deposita el ritual en tierra. Coge el agua con tus manos y de nuevo, transmite objetivos. Vierte el contenido del agua sobre el ritual. Tapa con hojas o tierra. Puedes hacer la entrega días después de la realización del ritual.

8. De regreso a casa, enciende la segunda vela cargándola antes con energías de agradecimiento. No hay que agradecer solo al conseguir el objetivo, hay que agradecer desde el momento en que el mensaje está lanzado.

El ritual ya está realizado. Felicidades.

Notas sobre el ritual:

No indico las semillas, puedes utilizar las que sientas, todas las semillas contienen la capacidad de cambio y evolución.

No indico que piedras utilizar, aconsejo que sean piedras que por su belleza provoquen apego para así trabajar el desapego. Cuarzos, turmalinas, aguamarinas, piritas, granates, olivinos… busca las tuyas.

Las monedas aconsejo de pequeño tamaño o monedas simbólicas como las I Ching.

Puedes utilizar una hoja para envolver el ritual o varias hojas de árboles o plantas ya caídas o a punto que conserven cierta elasticidad.

Los rituales son peticiones a la naturaleza y al universo, por ello, sus

componentes, deben respetar el máximo a la naturaleza.

Uno de los problemas para realizar estos rituales un poco más intensos es conseguir los ingredientes necesarios para ello. Hace pocos años, tanto mi maestra de Reiki como yo, decidimos colaborar con la empresa www.nosoloreiki.com para preparar todos los ingredientes necesarios para un buen ritual. Este ritual, junto con muchos más, es uno de los que se pueden encontrar en ese portal. También velas preparadas para peticiones concretas utilizando el método de los tres símbolos y muchos otros métodos y objetos. Desde aquí, agradezco su labor.

EJERCICIO DE COHERENCIA DE LAS TRES ALMAS

La falta de coherencia entre el alma, los pensamientos y las acciones suele ser una de las causas principales de pérdida de paz interior. La consecuencia de la pérdida de paz interior, como he expuesto en otros capítulos, son los bloqueos energéticos, físicos y emocionales.

En el capítulo 20 (Las tres almas) expongo esta preciosa forma de ver la coherencia.

Este ejercicio que propongo solo es efectivo en caso de que se sea consciente de que, por las circunstancias que sean, hay falta de coherencia entre lo que se siente, se piensa y se hace. Hay muchos casos de personas atrapadas en circunstancias que por miedos o responsabilidades excesivas, tienen sus vidas en un impasse. Puede ser normal que dure un espacio de tiempo, pero si este es excesivo, el bloqueo ha aparecido y cada vez es más difícil salir. Salir de esa situación puede hasta llegar a parecer una traición hacia los demás.

Este ejercicio vamos a hacerlo con cuatro piedras. El tipo de piedras es relativo, me importa mucho más la carga dada a cada una. Yo nombraré las piedras que utilizo. Un cuarzo rosa para el alma del corazón, una turmalina negra para el alma de la mente y dos piritas para el alma de los brazos (manos). Dicho de otra forma, los puntos a trabajar (y equilibrar) son el chakra del corazón, el de la frente y los de las manos.

Primero hay que cargar las piedras. Una a una. Empezaremos por la del corazón, el cuarzo rosa. Es según el relato de las tres almas, el alma más interior e importante, tu esencia eterna, tu verdadero ser. Es donde reside lo noble. Céntrate en ella y observa que piensa ante las situaciones de tu vida. Pregúntale (aunque ya lo sabes) que piensa de las injusticias, que desearía para evolucionar. Pregúntale que te aconseja hacer para salir del bloqueo. Tu alma lleva miles y miles de existencias, un conocimiento infinito, es tu mejor aliada. Una vez finalizada esa conversación, la piedra está cargada y asignada a ese punto.

La segunda piedra a trabajar es la del alma de la mente. Yo le he asignado la turmalina negra para que intente absorber lo no positivo

que hay en ella. Habla con la mente, pregúntale el origen de las órdenes que da a las acciones y palabras no coherentes con el alma... Pregúntale a quien quiere contentar o que miedos son las que la dominan. Háblale del alma del corazón y de lo que has sentido hablando con ella hace unos minutos. Pide a la turmalina negra que absorba lo que bloquea al alma de la mente para no seguir las directrices del alma del corazón. Una vez finalizada esa conversación, la piedra está cargada y asignada a ese punto.

Las terceras piedras son las asignadas para trabajar el alma de los brazos (acciones). Haz un ejercicio parecido al anterior. Pregúntale el origen de sus acciones que no son coherentes con el alma de la mente y el alma del corazón. Analiza por qué lo que se piensa no se transforma en acciones. Examina si hay miedo a las consecuencias. Estudia quien o quienes son el origen de esos miedos. Una vez finalizada esa conversación, las piedras están cargadas y asignadas a esos puntos.

El siguiente paso es poner en contacto las tres almas para que de una a otra se transfiera energía (equilibren) como vasos comunicantes. Crea un ambiente de paz y ponte en posición horizontal boca arriba. Coge la piedra asignada al alma del corazón y sitúala en medio de tu pecho, si es posible que toque tu piel. Haz respirar ese chakra (Cap. 73, Respiración de chakras). La piedra da paz a ese punto se carga y absorbe lo que pueda perturbar. Haz lo mismo con la piedra asignada al alma de la mente, colócala en la frente, haz respirar ese chakra. Lo mismo con las piedras asignadas al alma de los brazos. Pon las palmas de las manos boca arriba, coloca en cada una de ellas una de las dos piedras y haz respirar esos chakras.

Ya con las piedras en las almas, vamos a dar prioridad al alma del corazón, a inundar con su forma de ver esta vida el resto de almas. Transmite su energía a las demás apoyándote en respiraciones. Inspira por el punto donde tienes la piedra del alma del corazón y al espirar canaliza esa energía al punto de la frente marcado con la piedra. Inspira de nuevo y canaliza a las manos. Ves alternando esas respiraciones y canalizaciones. Concentra tu atención en las respiraciones y en la canalización dirigida. La coherencia da paz y te está llegando mucha paz, se equilibran esos puntos. Disfruta de esa sensación el tiempo que creas adecuado.

Las piedras han sido asignadas a esos puntos. Úsalas si quieres por separado en momentos que necesites paz. Solo unos segundos te pueden provocar mucho bien.

Si eres un terapeuta de energías, puedes realizar esta técnica para desbloquear situaciones en tus pacientes. Coloca las piedras y dirige el

ejercicio, guía con tu voz y tus silencios la canalización. Ayuda, sea con Reiki o con otra técnica, a llevar energías al punto trabajado para que sea más fácil hacerlas canalizar.

Aunque parece un ejercicio complejo, no lo es tanto. Puedes lograr momentos de paz muy intensa.

CREAR UN TALISMÁN

Un talismán ritualizado es un objeto o conjunto de objetos trabajados, personalizados, únicos e intransferibles, para conseguir atraer lo positivo.

Se pueden trabajar de muchas maneras y con objetivos generales o muy concretos de cara a afrontar una nueva etapa. Voy a explicar cómo hacer un talismán para este segundo caso, para conseguir objetivos concretos.

No hay que confundir un amuleto con un talismán. El amuleto es un objeto que por la razón que sea, se dice que da suerte (una herradura, un trébol de cuatro hojas…). Un talismán puede poseer amuletos en su interior.

Normalmente un talismán es un objeto labrado de una forma especial con piedras preciosas o semipreciosas que se le otorga un poder especial. Para mí es importante la personalización. Prepararlo especialmente para alguien y teniendo en cuenta su entorno y sus objetivos.

No voy a decir exactamente los materiales que deben incluir, sino que voy a contar lo que (para mi) debe contener un talismán para que así puedas realizarlo a tu conveniencia.

Un talismán puede contener muchos elementos, voy a nombrar algunos. No es necesario que los contengan todos, con tres puede ser suficientemente potente:

- Solo materiales naturales, nada de plásticos.
- Piedras preciosas o semipreciosas. Al ser de varios tipos (tres es un número que me gusta) el talismán incluye más matices.
- Semillas pequeñas.
- Un papel en el que indiques escritos con lápiz tus objetivos e incluso dibujos que te inspiren.
- Monedas como símbolo de la fortuna (ser afortunada).
- Cenizas como símbolo de transformación.
- Tierra, como símbolo del origen.
- Gotas de agua (lluvia o rocío) como símbolo de vida.
- Alguna hoja ya seca o una flor como símbolo de cambios de ciclos.

Sin duda, puede haber muchos más, pero insisto, solo son ideas para la preparación de tu talismán. Todo ello debe ir contenido dentro de un envoltorio o contenedor. El taveez metálico (colgante tubular con rosca para poner objetos en su interior) es ideal para ello. Sino, puedes envolverlo en tela y atarlo bien.

Para la preparación (lo más importante) debes buscar tu tiempo y espacio. Si tienes un altar para trabajar, mejor. Velas, incienso y adelante. Los elementos que formarán parte del talismán puedes prepararlos dejándolos al Sol y a la Luna varios días. Una vez pasados esos días, ya puedes disponerlos sobre la mesa de trabajo. Escribe los objetivos en el papel lo más concretos posibles. Objetivos de atracción y protección. Interioriza esos objetivos visualizando el deseo cumplido, como te afecta a ti y a los demás. Después, elemento a elemento, con toda la fuerza de visualización posible, vas a transmitir lo escrito con tus manos y la visualización del deseo cumplido. Pieza a pieza, semilla a semilla, todo, hasta la ceniza, debe ser trabajado con esa visualización, hasta el elemento que lo contenga. No tengas prisa, puedes realizar el trabajo en varios días si te sientes cansada.

Cuando esté todo listo, procede a introducirlo dentro del contenedor (una cajita, un taveez o un trozo de tela) En caso de que sea tela, átalo con fuerza.

Lleva el talismán contigo siempre que puedas y siempre que puedas también, agradece que te ayude a lograr tus objetivos. Tócalo cuando te sientas en tensión, cuando necesites un empujón, un golpe de suerte, cuando necesites tomar una decisión… El talismán está para eso.

Pasado el tiempo, dejarás de usarlo. No lo abandones en un cajón ni lo tires a la basura. Un día que vayas a la naturaleza, entrégalo llena de agradecimiento aunque creas que los objetivos no se han cumplido. A veces, los objetivos no se cumplen pues vienen otros superiores.

EXPERIENCIA DE LA MUERTE – ALMA LIBERADA

Voy a plantear un ejercicio/visualización de la propia muerte. Siendo la única certeza de todos los seres vivos, es un tema que, principalmente en occidente, se suele evitar. Hay poca cultura de la muerte y creo que al no haberla, se pierde una oportunidad de saber vivir. En el capítulo 111 (vivir para saber morir) doy unas pinceladas al respecto.

El ejercicio de visualizar la propia muerte nos puede ayudar a ver que venenos energéticos tenemos para así poder aplicar sus antídotos. Como he escrito en varios capítulos, los venenos energéticos son los pesos que hacen que el cuerpo físico sufra en el proceso de la muerte y que el alma pueda verse afectada en su evolución, pudiendo incluso quedarse atrapada en este plano.

No quiero resultar frío ni superficial ante un proceso tan importante. Mi intención es incentivar el autoconocimiento para corregir situaciones nocivas para el alma. Puede resultarte una visualización dura y quizás creas que no es momento para realizarla. Si es así, salta este capítulo, ya habrá ocasiones más adelante para hacerlo, si así lo sientes.

Quiero que te centres en ti y que te visualices con el conocimiento de que estos son los últimos minutos de vida en este plano. Te ves en tu cama, consciente de la situación. Quizás rodeada de los tuyos o en soledad. Tu alma, tu ser real, está dispuesta a abandonar el cuerpo.

Miras a tu alrededor, ves tu casa, tus cosas. Piensas en lo que tienes, poco o mucho, quizás ya lo has dispuesto para dejarlo. Analiza que sientes al saber que tus cosas, tus posesiones, todo lo que es tuyo, va a dejar de serlo. Analiza que sientes al saber que cosas a las que das mucha importancia, van a ser vendidas o guardadas. Por un lado tu alma te dice que no mires atrás, todo ello ya cumplió su misión, por otro, quizás la mente siente apego.

Piensa en los tuyos. Los seres por los que has luchado en la vida y de los que ahora te dispones a alejarte definitivamente. Es normal que te embargue la tristeza. Por un lado tu alma te dice que ellos llevarán siempre consigo tu legado, tus enseñanzas, por otro, quizás la mente

se niegue a separarte de ellos.

Piensa en tus conocidos, amigos y no tan amigos, incluso en personas por las que quizás sientes sensaciones no positivas. Piensa en los que te han hecho daño y analiza si aún sientes ira. Piensa en quien quizás envidiaste o incluso odiaste. Por un lado tu alma te dice que todo ello forma parte de tu aprendizaje y siente perdón, por otro lado, quizás la mente continúa sintiendo esas energías no positivas.

Piensa en tus acciones a lo largo de tu vida. Las buenas, las que ayudaron a los demás, y también en las que afectaron no positivamente a otros. Tu alma aprecia lo bueno y se disculpa de lo no positivo.

Llega el momento en que tu corazón deja de latir. En ese momento el dolor no existe, te sientes liberada del físico. Es el momento clave de balance de todo lo anterior. En la balanza debes analizar si pesa más el sentir de la mente o el sentir del alma. Dependerá de lo liberada que estés de los venenos energéticos que ese proceso sea más liberador. Los venenos son cuerdas que atan a lo físico. A medida que el alma asciende y va dejando el cuerpo, notas y ves que tus propiedades ya no son tales, ya no son tuyas, y, no sientes ningún apego, estás liberada de ellas. Ves a los tuyos tristes, llorando y sientes la mejor versión del amor, que es el querer lo mejor para ellos sin frenarles lo más mínimo, te liberas y les liberas. Ves a los demás, amigos y no tan amigos, las personas por las que quizás sentiste odio o ira alguna vez; y percibes lo que sentías por ellos como algo lejano, vacío, insubstancial; entonces otra de las cuerdas que te atan a lo físico se sueltan.

Así, una a una, las cuerdas de los venenos se han soltado y tu alma vuela rodeada de una luz pura de libertad. Tu alma, eufórica y agradecida por lo implementado en esta última existencia, reconoce de nuevo ese estado en el que el tiempo y el espacio no existe, no hay minutos, ni días, ni años. El alma sabia tiene más hambre de evolución, no es momento aún de alcanzar el Nirvana, está todavía inmersa en la rueda del Samsara acumulando experiencias de vida para alcanzar, en alguna otra reencarnación la iluminación total.

El objetivo de tu alma es ahora una nueva reencarnación. Lo aprendido en anteriores vidas, será utilizado para elegir la nueva reencarnación.

¿ACUMULAS DEMASIADAS COSAS EN CASA?

MÉTODO DRÁSTICO PARA SABERLO Y ACTUAR

Es una realidad tremenda la de cosas que se acumulan en las casas absolutamente innecesarias y solo quitan energía a los que las habitan, con las consecuencias tantas veces expuestas en este libro.

Los objetos de las casas, los recuerdos, la ropa, lo que da pena tirar… sino se utilizan de forma más o menos continuada, se convierten en rémoras energéticas. Acumulan la propia energía y establecen con los propietarios extraños vínculos energéticos. La casa se resiente. La casa pesa más a medida que más se acumula. Cada objeto tiene una pequeña o gran historia, y en consecuencia tiene una energía propia. Esa energía es provocada por la interacción que se tuvo con él en su día. Es precioso y positivo tener recuerdos de momentos agradables, pero muchos objetos no tienen esa energía positiva, sino más bien una energía indefinida que solo resta. Papeles, ropas, utensilios, recuerdos, incluso objetos rotos a la espera eterna para su reparación.

Hace poco me he trasladado a una casa absolutamente llena de objetos acumulados. La persona que vivía lo guardaba todo en habitaciones que no utilizaba. Pese a que la casa es grande, su zona de vida se había reducido a pocos metros cuadrados. Muebles viejos, bolsas llenas de cartas y fotos, mucha ropa inutilizable, bolsos usados, decenas de zapatos viejos, retales, ropa de cama muy usada, cajas de lámparas rotas, pequeños electrodomésticos obsoletos, utensilios de cocina… La sensación de opresión era importante. Esa persona no se desvinculaba del pasado, el apego le debería impedir dar o tirar las cosas que sabía que nunca utilizaría, como así fue. Esa persona murió y quedó todo lo guardado en una vida a expensas de la persona que habitara la casa. Lo importante para ella paso a no valer nada. Regalé lo utilizable, vendí algún objeto y tiré el resto. Al tirar cosas, llegué a notar las energías de esa persona y de las situaciones vividas. La pérdida de energía en la casa cuando convivía con todo aquello era evidente.

Yo he vivido, como muchos de vosotros, la experiencia casi traumática de vaciar la casa de mis padres después de que estos fallecieran. Pocas

cosas hay más tristes y que provoquen mayor sentimiento de culpabilidad que desprenderse de cosas sin importancia pero que para ellos tenían una carga emocional importante. ¡Cuantas veces, vencidos por esa tristeza y sentimiento las casas de los hijos se llenan de cosas de los padres!

Voy a proponeros un ejercicio para darse cuenta de lo que se está acumulando.

El método es imaginar que mueres.

Una vez lo has imaginado, piensa en tus seres queridos, los que tienen que "redireccionar" todas tus pertenencias, los que tienen que vaciar toda una casa de objetos, ropas y recuerdos. Es un ejercicio de amor hacia ellos pues, en esos momentos duros en los que sufren tu pérdida, les has facilitado el trabajo tan desagradable que es desprenderse de lo tuyo.

Una vez visualizado el problema que creas a tus seres queridos, es el momento de que reacciones y empieces tú a hacer esa limpieza. Te va a sorprender. La casa va a ir respirando a medida que vacías. Quizás muchas personas puedan utilizar lo que tú ya no usas ni usarás. La casa se va a aligerar y te va a ayudar a que estés mucho mejor. Las casas que respiran son casas en las que se suele descansar mucho mejor.

Cuando te deshaces de objetos que ya no usas y que solo ocupan espacio, estás haciendo un ejercicio formidable de desapego, uno de los venenos energéticos que más pesan a la hora de morir y que puede ser causa de que tu energía se quede en este plano con ellos. Cuando una persona fallece, entra en un proceso de evolución energética. A veces es fluido, otras no tanto. Los objetos que llevan parte de tu energía y dejas en esta vida, a veces pesan y atan. La mente se vincula a ellos, a las posesiones por insignificantes que sean.

Curioso cómo hemos pasado en este capítulo de vaciar una casa de lo que no sirve a hacer un ejercicio tan sano de desapego que liberará a tu alma de cuerdas que pueden atarte a este plano.

Nada nos llevamos, practica el desapego.

RESPIRAR LA LUZ

Arthur Zajonc le preguntó a un astronauta qué vio durante un paseo espacial cuando miraba al universo, este contestó que solo veía las negras honduras del espacio sideral, tachonadas con la luz de innumerables estrellas (Arthur Zajonc. Capturar la luz. 1993). Aunque el Sol estaba presente, la luz solo aparecía cuando era reflejada en los objetos, sino, solo hay oscuridad.

El misterio de la luz, su esencia, su naturaleza, ha cautivado a las más grandes mentes de la humanidad. Nadie lo ha descifrado. Platón, Pitágoras, Aristóteles, Francis Bacon, Goethe, Freeman, Kepler, Zoroastro, Galileo, Steiner, Newton, Leonardo da Vinci, Faraday, Einstein, y muchos más, se han sentido atraídos por ese misterio irresoluble.

En 1951 Albert Einstein afirmó: “después de cincuenta años de pensar sobre la cuestión, no estoy más cerca de responder a esa pregunta: ¿Qué son los cuantos de luz? Por supuesto, hoy cualquier mocoso cree saber la respuesta, pero se engaña”.

La luz, como la energía, emana de un origen y se hace visible al llegar a su destino. La luz del Sol es origen de vida, sus rayos incluyen esencias de vida. Esa luz invisible, puede sanar.

Os propongo dos ejercicios. El primero es respirar la luz para sentir paz. Los días frescos con sol son ideales para este ejercicio. Todos hemos sentido el bienestar de sentir los rayos del Sol en la piel, pero vamos a ir un poco más allá, vamos a respirarlos. Respirarás lo invisible que nadie ha podido descifrar, inspirarás los cuantos de luz de los que hablaba Einstein para que te iluminen desde el interior.

Me gustaría que inspires una gran bocanada de aire visualizando que contiene las esencias que contienen la luz. Haz esa inspiración profunda por la nariz o boca, lo que te sea más cómodo. Mantén en tu interior, visualizando también como la luz deshace la posible oscuridad que halla en él y expulsa el aire eliminando lo no positivo que puedas contener. Después, haz unas respiraciones normales y cuando lo creas, vuelve a hacer otra gran inspiración y repite el proceso las veces que desees.

El segundo ejercicio es el de visualizar que eres una gran hoja de una

bella planta. Las plantas captan la esencia de la luz más que ningún otro ser vivo. Sus hojas están orientadas hacia ella para absorber todas sus esencias y convertirlas en vida, flores, frutos, evolución. De nuevo al Sol, con la mayor parte posible de tu piel expuesta a él. Esta vez las respiraciones serán normales pero, al inspirar, observaremos en que puntos del cuerpo notamos sensaciones (están respirando los chakras a la vez que respiras). Esos puntos son entradas de energía, quizás puntos que ahora necesitan energía. Visualiza que eres una hoja muy grande y verde de una preciosa planta. Toda tu piel es esa hoja y capta la esencia de la luz en cada respiración. Los puntos que notas, esas sutiles sensaciones, son puntos en los que en este momento precisas energías. Como las plantas, la energía de la luz captada por las hojas, va al interior más profundo de ellas para estimular vida. Respira, siente como una gran hoja y deja que la energía de la luz recorra tu interior. Esa energía de luz y calor deshace las negatividades que son expulsadas en cada respiración.

En estos días (octubre 2020) están apareciendo informes científicos reflejados en la prensa internacional sobre la relación entre la carencia de vitamina D (creada de forma natural por el cuerpo humano al exponerse al sol, a la luz) y el COVID. Hay datos alarmantes y esclarecedores que llegan a demostrar que más del 80% de pacientes ingresados por el virus tienen carencia de vitamina D. La naturaleza, como tantas veces, nos ofrece ayudas para superar situaciones adversas.

RITUAL DEL CUMPLEAÑO
VISUALIZACIÓN DE REENCARNACIÓN

Celebrar el cumpleaños es un día de celebración con los familiares, pero también de celebración interior. Aunque el alma ya llevaba un tiempo en tu ser, ese día es la fecha de inicio de la nueva oportunidad, la vida.

No es aleatorio que tu alma haya elegido el lugar de nacimiento y las personas con las que iniciar la vida física. El alma, dependiendo de las experiencias vividas en sus anteriores existencias, da este paso para seguir evolucionando. Te sientas afortunada o desafortunada en esta vida, debes tener claro que es una nueva etapa y estás viviendo las pruebas y experiencias necesarias para una nueva evolución. La vida es otra oportunidad y estar atenta y desbloqueada ante las ocasiones de evolución, debe ser una prioridad. Lograr los mayores momentos de felicidad y paz interior (pese a lo difícil que es en ocasiones poder conseguirlo) debe ser el objetivo.

En este ritual de aniversario propongo trabajar objetivos nobles y a la vez rendirle un homenaje a tu alma.

Para realizar este ritual necesitarás dos velas, lápiz, hojas recién caídas (tantas como peticiones), tres cuerdas finas de unos 20 cm, moneda con orificio (tipo I Ching) y una piedra alargada tipo cristal de cuarzo.

Enciende la primera vela y visualiza lo siguiente:

Visualízate como energía pura, poco recuerdas de tu última reencarnación, eres esencia de luz liberada de apegos. Eres alma, tu misión es la de seguir evolucionando vida tras vida. Has sido elegida para una nueva reencarnación, una nueva oportunidad. Te diriges llena de luz a los seres de la tierra. Te sigues despojando en ese proceso de restos de pesos que te facilitarán entrar de nuevo en un ser físico. Eres un ser evolucionado y se te ha permitido encontrar a la familia adecuada para tu próxima vida. Tú vas a elegirla. Al estar despojada de los venenos energéticos (apego, avaricia, ego, codicia, odio, ira, orgullo negativo, envidia, celos, ignorancia…) buscas una familia que te ayude a evolucionar. No buscas riquezas, ni fama, ni halagos; buscas evolucionar, conseguir superar pruebas, porque eso es la vida, una superación constante de pruebas. Esa búsqueda hace que

encuentres el lugar exacto donde tu alma va a vivir la vida física de nuevo. Ves las personas, los lugares, los retos y te lanzas a dar alma a un cuerpo físico aún no nacido. Entras en su interior, entras en todo su ser, y ese ser, un día, nace, ve la luz. Ese ser físico no está moldeado, es libre y puro. Ese ser físico que te contiene solo quiere amor. Empieza un nuevo curso. Tú, ya eres alma cuerpo y mente. Este día, el de tu nacimiento, es el día que empieza un nuevo proyecto de vida. No empiezas de cero, tu alma es inmensamente sabia.

Quizás te preguntes porqué tanto sufrimiento en esta vida, quizás estés bien y busques conseguir objetivos nobles, sea lo que sea, es el recorrido elegido por tu alma para evolucionar. Y ahora estás aquí, haciendo este ritual que va a implicar a tu alma.

Después de haber visualizado ese proceso, extiende todos los materiales del ritual delante de ti. Coge una hoja y escribe en ella junto con tu alma el primer objetivo. Recuerda ese ser puro que nació un día como hoy. Coge otra hoja, otro objetivo, otro deseo. Escribe tantas hojas como deseos. Déjalas delante de ti.

Coge ahora la piedra, es bella pues es un homenaje a tu alma. Es un agradecimiento por haber conseguido tanta evolución en otras vidas. Es tu alma y la tienes entre tus manos. Emociónate y agradece a la vez que le pides que te ayude en la toma de decisiones para conseguir los objetivos nobles que has escrito.

Coge la moneda. Símbolo de la fortuna en su sentido más amplio, ser afortunada, tener paz interior. Pídele que te ayude a atraer lo positivo a tu vida representado en esas peticiones. Dile, cogiéndola con tus manos, que ser afortunada es ver felices a los demás y a ti misma.

Ahora, con toda la delicadeza posible, une las hojas por el tallo con la cuerda. Piensa que los objetivos se sobreponen unos con otros, juntos forman un gran objetivo. Con otra cuerda, ata la piedra, que quede a la altura de los tallos de las hojas. Con la tercera cuerda, ata la moneda y que quede también a la altura de los tallos.

Tienes las hojas, la piedra y las monedas atadas con las cuerdas y tienes tres extremos de cuerdas. Haz un nudo con los extremos para fijarlo.

Deja la ofrenda con tus peticiones en tu altar hasta que se consuma la vela. Visualiza los objetivos cumplidos y siente como tu alma se alegra.

En los días siguientes puedes colgar ese “ramo” donde desees, en una ventana, en una planta o árbol o entregarlo a la naturaleza. Más adelante, dedica un recuerdo y agradecimiento al ritual encendiendo

la segunda vela. Carga en ella tus agradecimientos y recuerda tus objetivos.

ALQUIMIA

La transmutación alquímica siempre me ha apasionado. La filosofía alquimista, sus secretos herméticos, el transformar lo que parece no valioso en oro, las enseñanzas encriptadas que son entendidas solo por almas que esperan informaciones, la transformación de un tipo de vibraciones mentales en otras, en definitiva, la EVOLUTIO.

Nada es casual en este libro. Su título es un homenaje a la transmutación alquímica del ser. El número 144 se reduce a 9 (1 + 4 + 4) que es el símbolo místico del ser humano, número de la iniciación y liberación de la propia naturaleza infernal e inferior.

Las mentes ancladas en creencias promovidas por los poderes y las normas sociales, son para mí cárceles para el alma. El alma no quiere anclajes, quiere que seas elástica en tus creencias y convicciones. ¡Cómo alguien puede tener las mismas creencias toda una vida! ¿Dónde queda la alquimia, la transmutación y la evolución? Quizás una maravillosa frase de El Kybalion contenga una posible respuesta:

> “Cuando el oído es capaz de escuchar es cuando llegan los labios que han de llenarlos de sabiduría”.

No, no digo que este libro sean esos labios. Este libro solo pretende ser algún sonido que llegue a tus oídos y que los haga vibrar. Esa vibración puede estimular cambios y esos cambios pueden transformar unos estados interiores estancados en oro puro. Esa vibración puede producir evolución y como tal, liberación.

Todos los ejercicios y rituales contenidos en esta segunda parte del libro son trabajos prácticos alquímicos, obras de transformación energética de un estado a otro superior. Ese estado superior es el oro de la alquimia. Cuando buscamos canalizar bien las energías, buscamos el oro que es la paz interior. Cuando trabajamos por objetivos nobles, trabajamos buscando el oro, que es ser afortunados en su sentido más amplio. Cuando buscamos la salud física, buscamos el oro que es más tiempo para seguir evolucionando y acumulando conocimientos.

En este ejercicio mi intención es que te conviertas en el oro alquímico más puro. Quiero que sientas los secretos de la evolución que no residen solo en estos 144 capítulos, sino en las infinitas experiencias

que tiene tu alma.

Quizás en este final de libro has practicado y asimilado algunos ejercicios. Las sensaciones obtenidas son cambios en tu ser. Como habrás leído muchas veces, los venenos energéticos son pesos en el alma. Prácticamente nadie se libra de ellos. Cuando lo haces totalmente, consigues la liberación y te elevas al Nirvana escapando de la rueda del Samsara y sus reencarnaciones.

> “Existe, en la cima del universo, un lugar eterno, difícil de encontrar, donde no existe ni la vejez, ni la muerte ni la enfermedad… Es lo que ha sido llamado Nirvana, la liberación del dolor”
>
> Gautama. (Uttarādhyayana-sutra, XXIII, 83)

Este no es un ejercicio habitual, no se si es un relato, un sueño o una visualización de la autocrítica frenada por la falsa autocompasión. Lo he colocado en la parte de ejercicios pues para mí si que lo es. Lo que vas a leer es la lucha interna de la liberación llena de simbolismo. Me gustaría que seas la protagonista de este relato como yo en su día lo fui, lo soy y seré. La lucha contra los venenos es constante.

Vamos a transmutar uno de esos venenos energéticos. Recuerdo algunos de ellos: Odio, ira, orgullo y ego negativo, codicia, apego, avaricia, envidia, celos e ignorancia. Localiza el que quieras trabajar.

Para transmutar un veneno en una cualidad (oro) hay que aplicarle antídotos. Recuerdo algunos: Compasión, humildad, generosidad, libertad, paz, alegría, conocimiento y curiosidad.

Visualízate en una antigua mesa de trabajo iluminada con muchas velas blancas. En ella hay muchas probetas y vasos. Estás trabajando para transformar un veneno propio en algo positivo. Visualiza ese veneno en tu interior y condénsalo ayudándote de tus manos. Consigues extraer de ti una muestra de esa toxina. Con sumo cuidado la viertes en una probeta y le das vueltas mientras intentas analizar su origen, las situaciones que te han llevado a producir ese líquido contaminante. Analizas sus orígenes intentando recordar el momento exacto en que ese líquido empezó a producirse. No es fácil pues los recuerdos se sobreponen unos con otros y difuminan el origen. Pero si que puedes llegar a ver las personas que quizás te provocan esos venenos. Puede ser una sola o una situación injusta y general. Mira la probeta con el veneno y analiza el origen. Vierte el contenido en un vaso sobre una vela.

Sobre la mesa, un gran libro secreto abierto. Es el libro de los antídotos. En un gran mortero vas a ir poniendo ingredientes que te

indica el libro y que están contenidos en vasijas de porcelana. Según el veneno a tratar aplicarás antídotos más específicos, la planta de la humildad, el tallo de la compasión, la flor del conocimiento, la raíz de la generosidad, la corteza de la alegría… Lo mezclas con cuidado aplicando a cada recuerdo una porción. Desmenuzas los elementos elegidos y los trituras con la maneta. En la estantería hay unos frascos con líquidos. Coges unas gotas de agua de rocío con esencia de luz y con sumo cuidado, inspirando el poder sanador de la luz y el rocío, lo viertes en el mortero. Llenas de luz los ingredientes pues solos, sin apoyo de luz, no tienen la potencia deseada. En otro frasco hay esencia de geosmina. Al abrirlo se expande en toda la habitación el aroma profundo de la geosmina, la esencia de la tierra. La respiras y sientes paz, mucha paz. Viertes en el mortero unas gotas y al mezclarlo, toda la estancia queda en blanco, la luz es cegadora. Sale del mortero una espesa niebla de luz blanca potenciada por el aroma de la geosmina. La nube de elementos se reconcentra en el mortero. Lo viertes todo en un destilador también sobre unas velas para que las esencias se concentren en un pequeño frasco de cristal muy ahumado para que no se escape la luz. En ese frasco está contenido el antídoto para el veneno que te estás tratando.

Has limpiado toda la mesa y solo queda en ella la muestra del veneno que te has extraído en un vaso y la esencia del antídoto en un frasco. Vas a probar si tiene el poder de disolverlo. Es un momento delicado pues aparecen sombras de tu interior que te gritan que no disuelvas los venenos, que son consecuencia y culpa de los demás, no tuyos. Esas sombras te hacen dudar. Que fácil es hacerles caso, tirar todo y seguir con la vida culpando a los demás. Se meten en tu mente diciendo que te valores y que respondas a sus ataques con la misma moneda. Las sombras avanzan hacia tus manos diciéndote que si acabas con las personas que te hacen mal, tendrás fama y serás respetada. Tus manos tiemblan dudosas y un falso orgullo interior muy potente te dice que esa muestra del veneno que hay en el vaso no es veneno sino defensa y protección. Le haces caso y lo bebes, lo recuperas. Te sientes momentáneamente poderosa y la voz de tu ego piensa maneras de ganarte el respeto y la admiración de los demás. No van a poder contigo y lo vas a demostrar, te dice. La sombra te dice que cediendo, nadie te va a respetar. Te habla que eres víctima de las circunstancias y que debes contraatacar. La sombra es la generadora de los venenos, los demonios internos.

Esa es la señal que esperabas. Por unos minutos has dejado que la sombra de la mente te invadiera para confirmar que necesitas el antídoto para liberarte. Y el antídoto está preparado. La pequeña botella tiene un gotero y vas a probar en ti unas gotas luz alquímica.

Abres la boca y dejas que unas gotas caigan sobre tu lengua a la vez que inspiras. La explosión de luz es asombrosa. La sombra oscura que había invadido el alma de tu mente y el alma de tus manos, no pudo con el alma de tu corazón. La sombra se desvanece, se retrae hasta convertirse en una minúscula esencia que se sitúa en tus pulmones. Unas gotas más de luz en tu boca inspirando, recorren de nuevo tu interior. Al espirar, expulsas de tu interior el punto oscuro de tu pecho. El veneno ha sido expulsado. La paz que sientes es ilimitada. Por unos segundos puedes llegar a sentir el Nirvana y entender las palabras de Gautama cuando hablaba de la liberación del dolor. El dolor es consecuencia de los venenos y has aplicado el antídoto adecuado. El número sagrado 144 (liberación de la propia naturaleza infernal e inferior) ha hecho efecto. Terminado este capítulo 144 empieza una nueva etapa.